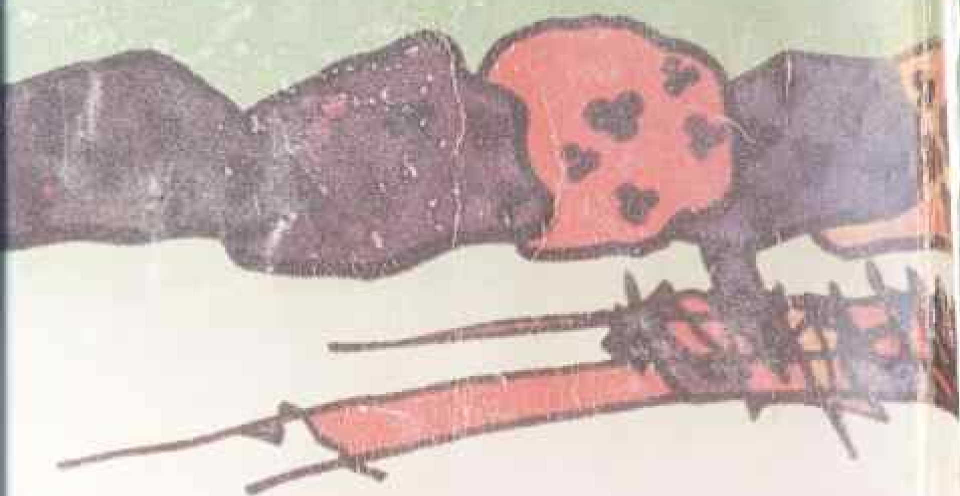


عشق، رقص زندگی

مجموعه‌ای
از سخنان و تعالیم
عارف معاصر هندی

گردآوری و ترجمه: بابک ریاحی‌پور
فرشید قهرمانی



عشق، رقص زندگی

زندگی فی نفسه مانند یک بوم نقاشی سفید است.

هر چه بر روی آن بکشی همان می‌شود. می‌توانی رنج و مصیبت را بر روی آن نقاشی کنی، از طرف دیگر می‌توانی نقش شادی و خوشبختی بر آن بیافکنی.

شکوه و عظمت وجود انسانی تو در این آزادی خلاصه می‌شود.

تو می‌توانی طوری از این آزادی استفاده کنی که زندگی‌ات به جهنم تبدیل شود و یا طوری که زندگی‌ات آکنده از زیبایی، نیکی، شادی و عشق، بهشتی گردد. این به تو بستگی دارد.

دلیل اینکه در دنیا این همه رنج و عذاب وجود دارد این است که آدمها نادان هستند و نمی‌دانند بر روی این بوم چه نقاشی کنند.

زندگی یک بوم نقاشی سفید است

باگوان[1]،

آیا زندگی در نهایت تنها رنج و مصیبت نیست؟

این به تو بستگی دارد. زندگی فی نفسه مانند یک بوم سفید نقاشی است؛ هرچه بر روی آن بکِشی، همان می‌شود. می‌توانی رنج و محنت بر روی آن نقاشی کنی، از طرف دیگر می‌توانی نقش شادی و خوشبختی بر آن بیفکنی.

شکوه و عظمت وجود انسانی تو در این آزادی خلاصه می‌شود.

تو می‌توانی طوری از این آزادی استفاده کنی که زندگی‌ات به جهنم تبدیل شود، یا طوری که زندگی‌ات آکنده از زیبایی، نیکی، شادی و صفات بهشتی گردد. این به تو بستگی دارد. انسان دارای این آزادی است.

دلیل اینکه در دنیا اینهمه رنج و عذاب وجود دارد این است که آدمها نادان هستند و نمی‌دانند بر روی این بوم چه نقاشی کنند.

انتخاب به عهدهٔ توست، شکوه و جلال وجود تو در این اصل نهفته است. این یکی از بزرگترین هدایایی است که خداوند در وجود انسان به ودیعه نهاده است. هیچ جانوری از این موهبت بهره‌ای نبرده است. جانوران همگی دارای برنامه‌ای از پیش تعیین شده هستند؛ غیر از انسان. یک سگ به قید سرنوشت مجبور و محکوم است که برای همیشه سگ باشد؛ و هیچ راه و امکان دیگری غیر از این برایش وجود ندارد، او در انتخاب آزاد نیست. سگ موجودی از

---

[1] ـ باگوان به معنای آقا، سرور و همچنین خدایگان است. لقبی است که در هند به عرفا و پیروان طریقت الهی می‌دهند و آنها را با این عنوان خطاب می‌کنند. البته همانطور که در مقدمه ذکر شد، اُوشو در سال ۱۹۸۹ این پیشوند را از نام خویش حذف کرد.

پیش برنامه‌ریزی شده است و تنها کاری که انجام می‌دهد این است که مطابق برنامه، همچون یک سگ رفتار می‌کند؛ حق انتخاب و گزینهٔ دومی برای او وجود ندارد. او دارای موجودیتی کاملاً ثابت و بلاتغییر است.

این امر در مورد همهٔ موجودات زنده، از گل رز و نیلوفر آبی گرفته تا پرندهٔ بالدار و جانور چهارپا، صادق است. تنها انسان است که از این قاعده مستثنی می‌باشد.

انسان کاملاً آزاد است. آزادی گوهر وجود انسان و بزرگترین هدیهٔ الهی به اوست. انسان بدون برنامه‌ریزی قبلی قدم به این دنیا می‌گذارد و مجبور به پیروی از طرحی از پیش تعیین شده نیست. انسان خود، خالق خویش است. انسان هرچه از آب درآید، به خودش بستگی دارد. او می‌تواند موجودی الهی همچون بودا باشد، یا یک دیکتاتور و آدمکش مانند هیتلر.

تو می‌توانی تجلی شکوفایی شعور، خودآگاهی و وجدان انسانی باشی، یا همچون یک آدم ماشینی، بدون اراده و اختیار.

ولی به خاطر داشته باش که خود مسؤول انتخابهایی که می‌کنی هستی فقط تو، و غیر از تو هیچ کس.

آدم خوش‌بین شخصی است که صبح از خواب برمی‌خیزد، به سوی پنجره می‌رود و می‌گوید: «صبح بخیر، ای پروردگار!»

در مقابل، بدبین کسی است که پای پنجره می‌رود و می‌گوید: «خدای من، بازهم صبح شد!»

حق انتخاب با توست. صبح برای همه یکی است؛ شاید حتی فرد خوش‌بین و بدبین در یک اتاق نشسته باشند و از یک پنجره به بیرون نگاه کنند. پس می‌بینیم که این بستگی به خود آدم دارد.

حکایتی قدیمی دربارهٔ صوفی‌ها می‌گوید:

دو مریدِ مرشدی بزرگ در باغ خانهٔ استاد خویش قدم می‌زدند. آنها اجازه

داشتند که هر روز صبح و بعدازظهر قدم بزنند. این قدم زدن برای آنها نوعی مراقبه بشمار می‌آمد. آدم که نمی‌تواند تمام بیست‌وچهار ساعت را چهار زانو بنشیند. پاها به قدری تحرک احتیاج دارند. به همین دلیل است که در هر دو مکتب ذِن و صوفیگری، چند ساعت را در حالت نشسته به مراقبه می‌پردازند و بعد قدم زنان به این کار مشغول می‌شوند. ولی مراقبه همچنان ادامه دارد؛ چه نشسته چه در حال راه رفتن.

در هر حال، آن دو مرید اهل دود و چپق بودند. بنابراین تصمیم گرفتند از مرشد خود برای چپق کشیدن کسب اجازه کنند. گفتند: «فردا به سراغش می‌رویم. نهایتش این است که بگوید نه، ولی ما در هر حال از او سؤال خواهیم کرد. فکر نکنم چپق کشیدن در باغ توهین به مقدسات باشد. ما که نمی‌خواهیم در خانه‌اش این کار را بکنیم.»

روز بعد دو مرید یکدیگر را در باغ ملاقات کردند. یکی از آنها عصبانی بود ـ عصبانی، به خاطر اینکه دیگری داشت چپق دود می‌کرد. گفت: «یعنی چه؟ من از مرشد سؤال کردم، ولی او با سردی و بی‌اعتنایی تقاضایم را رد کرد و گفت نه. و حالا تو اینجا ایستاده‌ای و داری چپق می‌کشی؟ مگر از دستورات مرشد پیروی نمی‌کنی؟»

دیگری گفت: «ولی او به من اجازه داد.»

این واقعاً غیرعادلانه بود. اولی گفت: «من فوراً نزد او می‌روم و می‌پرسم که چرا به من گفت نه و به تو گفت بله.»

دیگری گفت: «یک دقیقه صبر کن. لطفاً به من بگو که از او چه پرسیدی؟»

اولی گفت: «چه پرسیدم؟ من خیلی ساده پرسیدم آیا می‌توانم هنگام مراقبه چپق بکشم؟ او هم قاطعانه گفت نه! و خیلی هم عصبانی شد.»

دیگری شروع به خندیدن کرد و گفت: «حالا فهمیدم موضوع از چه قرار است. من از مرشد پرسیدم آیا می‌توانم هنگام چپق کشیدن مراقبه کنم، و او

گفت بله.»

پس می‌بینیم که هر اتفاقی که در زندگی ما رخ می‌دهد به طرز تفکر و نگرش و انتخابهای ما بستگی دارد. تفاوتی بسیار کوچک، باعث تغییری کلی در زندگی می‌شود.

تفاوت بین دو سؤال مطرح شده از مرشد بسیار بزرگ بود. «آیا می‌توانم هنگام مراقبه چپق بکشم؟» سؤال بسیار زشتی است. در صورتی که «آیا می‌توانم هنگام چپق کشیدن مراقبه کنم؟» هیچ ایرادی ندارد، چرا که از این کار هم به عنوان فرصتی برای مراقبه استفاده می‌شود.

زندگی فی نفسه نه رنج و مصیبت است، نه شادی و بهجت. زندگی یک بوم نقاشی سفید است، و انسان باید بسیار هنرمندانه با آن برخورد کند.

کسلی شروعی بزرگ است

باگوان،

من از خودم خسته و کسل شده‌ام و نیرویی در خود احساس نمی‌کنم. تو می‌گویی که ما بایستی خودمان را آنطورکه هستیم بپذیریم. ولی من نمی‌توانم زندگی را، در حالی که می‌دانم از لذت درونی محروم هستم، بپذیرم. چه باید بکنم؟

می‌گویی که کسل و دلمرده شده‌ای.

این کشفی بزرگ است. بله، جدی می‌گویم. آدمهای اندکی وجود دارند که به این نکته پی برده باشند که کسل هستند؛ و چنین آدمهایی واقعاً کسل هستند. هرکسی متوجه این حالت در آنها می‌شود غیر از خودشان. دانستن این امر که آدم کسل شده، شروعی بزرگ محسوب می‌شود. ولی چند نکته هست که باید تفهیم شود.

انسان تنها موجودی است که احساس کسلی می‌کند؛ این امتیازی انحصاری و بخشی از شأن و منزلت وجود انسانی است. آیا تا به حال بوفالو یا الاغی را کسل دیده‌اید؟ آنها کسل نمی‌شوند. کسل شدن یعنی اینکه راه و روش زندگی‌ات غلط است. به همین دلیل است که می‌گویم کسل شدن اتفاقی درخور توجه است؛ یعنی فهمیدن این نکته که «من باید کاری بکنم. یک دگرگونی لازم است.» بنابراین فکر نکن که کسل بودن چیز بدی است؛ بلکه نشانه‌ای میمون برای شروعی نو می‌باشد. ولی به همین بسنده نکن.

آدمهایی که ظاهر و باطنشان یکی است هیچ وقت کسل نمی‌شوند. در مقابل آدمهای متظاهر محکوم به کسلی هستند، برای اینکه زندگی خود را به دو بخش تقسیم کرده‌اند. خود واقعی‌شان را سرکوب می‌کنند و تظاهر به زندگی‌ای می‌کنند که دروغین است. منشأ کسلی، همین زندگی دروغین است. اگر آدم کاری را انجام دهد که از ته دل می‌خواهد، هیچ‌گاه کسل نمی‌شود.

زمانی که خانهٔ پدری‌ام را برای رفتن به دانشگاه ترک می‌کردم، والدینم، بخصوص پدرم، و دیگر اعضای خانواده همگی می‌خواستند که من دانشمند شوم -یا حداقل یک دکتر یا مهندس- تا اینکه آینده‌ام تأمین باشد. من قاطعانه رد کردم و گفتم: «من آن کاری را انجام خواهم داد که دلم می‌خواهد، برای اینکه نمی‌خواهم زندگی کسل کننده‌ای داشته باشم. شاید به عنوان یک دانشمند، موفقیت کسب کنم، مورد احترام قرار گیرم، و از پول و قدرت و موقعیت اجتماعی بالایی برخوردار شوم، ولی در درون خود، کسل خواهم ماند، چراکه این به هیچ وجه کاری نیست که دلم می‌خواهد.»

آنها شوکه شده بودند، برای اینکه هیچ آینده‌ای در تحصیل فلسفه نمی‌دیدند. ولی درنهایت با اکراه موافقت کردند، با این یقین که من دارم آینده‌ام را تباه می‌کنم، ولی در نهایت متوجه شدند که اشتباه کرده‌اند.

مسأله بر سر پول، قدرت و موقعیت اجتماعی نیست، بلکه چیزی است که واقعاً دلت می‌خواهد و تو را ارضا می‌کند. اگر این کار را بکنی -بدون توجه به ثمره و ماحصل آن- کسلی از زندگی تو رخت برمی‌بندد. انجام دادن کار صحیح از دید دیگران، سنگ بنای دلمردگی است.

کل انسانیت دچار کسلی شده است؛ آنکه می‌بایست عارف می‌شد ریاضیدان شده، آنکه می‌بایست ریاضیدان می‌شد به دنبال سیاست رفته، و آن کسی که بایستی شاعر می‌شد تاجر شده. هیچ کس سر جای خود نیست؛ بلکه جایی دیگر است که به آن تعلق ندارد. آدم در زندگی باید ریسک کند.

اگر آدم آمادهٔ ریسک کردن باشد، کسلی و دلمردگی در یک لحظه ناپدید می‌شود.

می‌گویی که «از خودم خسته شده‌ام».

از خودت خسته شده‌ای، برای اینکه با خود روراست و صادق نبوده‌ای، برای وجودت احترام قائل نبوده‌ای.

می‌گویی که «نیرویی احساس نمی‌کنم.»

چطور توقع داری نیرو احساس کنی؟ نیرو هنگامی جریان پیدا می‌کند که تو آن کاری را انجام دهی که دلت می‌خواهد، حالا هرچه که می‌خواهد باشد.

«ونسان ون گوگ» از اینکه فقط نقاشی می‌کرد بی‌اندازه شاد و خوشبخت بود. حتی یک عدد از تابلوهایش به فروش نمی‌رفت، هیچکس از او قدردانی نمی‌کرد؛ تا سرحد مرگ هم گرسنه بود، زیرا پولی که برادرش به او می‌داد، فقط برای خرید اندکی غذای بخور و نمیر کفاف می‌داد. او چهار روز در هفته روزه می‌گرفت و سه روز غذا می‌خورد. اگر آن چهار روز را روزه نمی‌گرفت، آنوقت با چه پولی بوم نقاشی و رنگ و قلم مو تهیه می‌کرد؟ ولی او بی‌اندازه خوشبخت و آکنده از نیرو بود.

هنگامی که مرد، فقط سی‌وسه سال داشت. روزی که به دیرینه‌ترین آرزویش که نقاشی تابلوی «طلوع آفتاب» بود جامهٔ عمل پوشاند، نامه‌ای به این مضمون نوشت: «کار من انجام شد. من راضی و خرسند هستم. من این دنیا را با رضایت خاطر کامل ترک می‌کنم.» او به طور تمام و کمال زندگی کرد. او شمع زندگی‌اش را از هر دو طرف با شدت و حدت تمام سوزاند.

تو شاید صد سال زنده باشی، ولی زندگی‌ات همانند یک استخوان پوک باشد، تنها یک حجم، آن هم حجمی مرده.

می‌گویی من گفته‌ام که «ما باید خودمان را آنطور که هستیم بپذیریم. ولی من نمی‌توانم زندگی را، در حالی که می‌دانم از لذت درونی محروم هستم، بپذیرم.»

وجود خویش را آنطور که هست بپذیر و بدان که تو تنها در قبال خودت و خدای خودت مسؤول هستی، نه در مقابل افکار و عقاید کسانی که فکر می‌کنند از تو بهتر می‌دانند.

منظور من از لغت «مسؤول» در ارتباط با وظیفه و تعهد نیست، بلکه منظورم برخورد با واقعیت و جوهر زندگی است.

تو در قبال خودت زندگی غیرمسؤولانه‌ای داشته‌ای و فقط آنچه را انجام داده‌ای که دیگران از تو انتظار داشته‌اند. برای همین کسل و دلمرده هستی و نیرویی در خود احساس نمی‌کنی. آیا برای خلاص کردن خود از این زندان، دلایل بیشتری می‌خواهی؟ بپر بیرون و پشت سرت را هم نگاه نکن.

آنها می‌گویند: «قبل از اینکه بپری، خوب فکر کن.» من می‌گویم: «اول بپر، بعد تا دلت می‌خواهد فکر کن.»

«زوربای بودایی»

باگوان،

گاهی اوقات از صحبتهایت اینطور دستگیرم می‌شود که آدم باید مثل زوربای یونانی زندگی کند - بخورد، بنوشد و خوشگذرانی کند - و راه درست زندگی چنین است.

دیگر اوقات اینطور متوجه می‌شوم که تو می‌گویی راه صحیح زندگی به مراقبه نشستن، نظاره‌گر بودن و عدم تحرک است، مانند یک راهب بودایی.

حالا ما کدامیک از اینها باید باشیم - زوربا یا راهب؟ ترکیب این دو چگونه امکان‌پذیر است؟ من احساس می‌کنم که تو خودت توانسته‌ای این دو قطب متضاد را تلفیق کنی. ولی آیا ما می‌توانیم هم مانند زوربا شاد باشیم و در عین حال همچون بودا بر هوی و هوس خود غلبه کنیم؟

ترکیب غایی همین است - هنگامی که زوربا، بودایی می‌شود. من نمی‌خواهم از شما زوربای یونانی بسازم، بلکه می‌خواهم زوربای بودایی به وجود بیاورم.

زوربا شخصیتی است بسیار جذاب، ولی یک چیزی کم دارد. زمین از آنِ اوست، ولی از آسمان محروم است. او زمینی است، ریشه‌دار همچون یک سرو ستبر، ولی فاقد بال است. او نمی‌تواند به آسمان پر بکشد. او ریشه دارد، ولی بال ندارد.

خوردن و نوشیدن و از لذات دنیوی بهره بردن فی نفسه کاملاً خوب است و کار نادرستی بشمار نمی‌آید. ولی کافی نیست. این نوع زندگی بزودی خسته کننده می‌شود. آدم که نمی‌تواند برای همیشه بخورد و بنوشد و عیاشی کند. چیزی نمی‌گذرد که این خوشگذرانی‌ها جای خود را به «غمگذرانی» می‌دهد، چونکه تکراری می‌شود. کسی که از ادامهٔ این نوع زندگی دائماً خرسند باشد، بسیار سبک‌مغز است.

اگر آدم حتی اندکی هم هوش و قوه درک داشته باشد، دیر یا زود به پوچی این نوع زندگی پی می‌برد. آدم تا چه مدت می‌تواند فقط بخورد و بنوشد و خوشگذرانی کند؟ بالاخره خواه ناخواه بعد از مدتی این سؤال مطرح می‌شود: «چه فایده؟ که چی؟» این سؤال در دراز مدت اجتناب‌ناپذیر است. بخصوص اگر آدم باهوش باشد، این سؤال همیشه برایش مطرح است و در جستجوی جواب، دلش می‌تپد.

یک نکته را باید به خاطر داشت: آدمهای فقیر و گرسنه نیستند که از زندگی مأیوس می‌شوند ـ نه، آنها نمی‌توانند مأیوس باشند. کسی که هنوز طعم زندگی را نچشیده، چطور می‌تواند نومید و دلسرد باشد؟ یک مرد فقیر همیشه امیدوار است. یک مرد فقیر همیشه آرزو و امید دارد که اتفاقی بیفتد ـ اگر امروز نشد فردا، اگر فردا نشد پس‌فردا.

آدمهای محرومی که طعم زندگی را در این دنیا نچشیده‌اند، نمی‌توانند از زندگی مأیوس و بیزار شوند؛ برای اینکه آدم زمانی از چیزی دلسرد می‌شود که آن را به صورت کامل تجربه می‌کند و از آن اشباع می‌شود، آنگاه است که همهٔ آن چیزها در نظرش پوچ و بی‌معنا جلوه می‌کند. آدم تا زوربا نباشد، معنای پوچی زندگی صرفاً دنیوی را درک نخواهد کرد.

بودا خودش همچون زوربا بود. شاهزاده‌ای بود که تمام دخترهای زیبای مملکت در اطرافش بودند ـ پدرش ترتیب این کار را داده بود. او در زیباترین

قصرها زندگی می‌کرد؛ قصرهای مختلف متناسب با فصول مختلف سال. او از حداکثر امکانات رفاهی زمان خویش برخوردار بود. او مانند زوربای یونانی زندگی می‌کرد. با این وجود، زمانی که تنها بیست‌ونه سال داشت، از این زندگی خسته شد. او مرد بسیار باهوشی بود. اگر آدم متوسط‌الحالی بود، به همان نوع زندگی ادامه می‌داد. ولی چیزی نگذشت که متوجه شد زندگی‌اش تکراری است و تحولی در آن رخ نمی‌دهد؛ هر روز می‌خورَد و می‌آشامد، هرروز با زنی جدید مغازله می‌کند، ولی آخر تا کِی؟ چیزی نگذشت که بودا از این زندگی بیزار شد.

تجربهٔ زندگی بسیار تلخ است؛ فقط در خیال و تصور شیرین است. در واقعیت، بسیار تلخ می‌باشد.

او از قصر و زنها و ثروت و ناز و نعمت و هر چیز دیگر گریخت.

من با زوربای یونانیِ صرف مخالفم؛ زوربای یونانی همان اصلیت و ریشهٔ زوربای بودایی است. از تجربهٔ زوربا است که بودا سربر می‌آورد.

در این دنیا زندگی کن، برای اینکه به تو پختگی واستحکام شخصیت می‌بخشد. چالشهای این دنیا برای تو تمرکز و آگاهی به ارمغان می‌آورد. این آگاهی برای تو به نردبانی تبدیل می‌شود که می‌توانی به وسیلهٔ آن از زوربا به بودا ترقی کنی.

تنها زمانی می‌توانید به بُعد برتر زندگی صعود کنید که بُعد پست را پشت سر گذاشته باشید. پاداش رسیدن به مرتبهٔ برتر زمانی حاصل می‌شود که رنج و عذاب و لذتها و خوشی‌های مرتبهٔ پست را تجربه کرده و پشت سر گذاشته باشید. نیلوفر آبی قبل از شکوفا شدن، باید از میان لجن مرداب بگذرد ـ لجن به مثابه همین دنیاست. راهب چون از لجن گریخته، هرگز نمی‌تواند به نیلوفر آبی تبدیل شود؛ درست مانند این است که تخم نیلوفر آبی از افتادن در لجن مرداب، مکانی که باید در آن رشد کند، بترسد. شاید تخم از روی غرور و

تکبر که «من تخم نیلوفر آبی هستم و به هیچ وجه وارد لجن نمی‌شوم» این کار را نکند. ولی در این صورت همیشه به صورت تخم باقی می‌ماند و هیچ گاه شکوفا نخواهد شد. اگر بخواهد به شکل نیلوفر آبی شکوفا شود، باید در لجن بیفتد؛ باید این دوگانگی و تضاد را تجربه کند. بدون تجربهٔ این دوگانگی و زندگی در لجن، نیل به فراسو ممکن نیست.

من می‌خواهم به شما کمک کنم تا هرجا و در هر وضعیتی که هستید، به صورت تمام و کمال باشید تا بتوانید به درجات بالاتر ترقی کنید.

ابتدا مانند زوربا باش، کُلی متعلق به زمین، و از این طریق ظرفیت بودا شدن را به دست بیاور، کُلی متعلق به آن دنیا. آن دنیا از این دنیا دور نیست؛ آن دنیا ضدِ این دنیا نیست؛ بلکه آن دنیا در این یکی پنهان است. این دنیا تجلی آن دنیاست، و آن دنیا جزء نامتجلیِ این دنیا.

اندوه زیبایی خاص خود را دارد

باگوان،

آیا می‌شود اندوه را جشن گرفت؟

در اندوه غرق نشو، بلکه نظاره‌گر آن باش و از آن لذت ببر، زیرا اندوه زیبایی‌های خاص خود را دارد.

تو تا به حال نظاره‌گر نبوده‌ای. تو بقدری در اندوه غرق می‌شوی که به زیبایی‌های لحظات غم و اندوه پی نمی‌بری. اگر یک بار توجه کنی، متوجه خواهی شد که تا به حال چه گنج گرانبهایی را از کف داده‌ای. وقتی که آدم شاد است، هیچ گاه مانند زمانی که غمگین است، عمیق نیست. اندوه عمق دارد، در حالی که شادی، سطحی است. برو و این آدمهای به ظاهر شاد را تماشا کن؛ همیشه لبخند به لب دارند و دارند از خوشحالی بال درمی‌آورند.

متوجه خواهی شد که آنها همیشه سطحی و کم‌مایه هستند. آنها هیچ عمقی ندارند. شادی مانند موج دریاست که بر روی سطح آب روان است. در حالی که اندوه، عمیق همچون اقیانوس است.

به درون این عمق گام بردار و نظاره‌گر آن باش. شادی، شلوغ و پرسر و صدا است. ولی غم دارای سکوتی خاص است. شادی مانند روز است، و اندوه مانند شب. شادی همچو نور است، اندوه به مثابه تاریکی است. نور می‌آید و می‌رود، ولی تاریکی می‌ماند؛ تاریکی ابدی است. روشنایی گاهی اتفاق می‌افتد، ولی تاریکی همیشه هست.

اگر به وادی اندوه قدم بگذاری، همهٔ این چیزها را احساس خواهی کرد. ناگهان درمی‌یابی که اندوه همچون شیئی است که تو شاهد و نظاره‌گر [illegible] هستی، و یکدفعه احساس شادی می‌کنی. چه اندوه زیبایی! ارمغان تاریکی همچو گُلی برآمده از عمق لایتناهی؛ همانند ورطه‌ای بدون بستر، خاموش آکنده از سکوتی موسیقیایی - در آنجا از سر و صدا خبری نیست، هیچ مزاحمتی وجود ندارد. آدم می‌تواند در عمق بی‌انتهای آن فرو رود، و سپس کاملاً شاداب از آن سربرآورد؛ همچون استراحتی جانبخش.

البته این به نگرش آدم بستگی دارد. تو وقتی غمگین می‌شوی، فکر می‌کنی که اتفاق بدی برایت رخ داده است، که در حقیقت چیزی جز برداشت شخصی تو از اندوه نیست. آنگاه سعی می‌کنی که از آن بگریزی. هیچ گاه با آن به مراقبه نمی‌پردازی، بلکه ترجیح می‌دهی به ملاقات کسی بروی، با مهمانی بروی، به رستوران بروی، تلویزیون تماشا کنی و روزنامه بخوانی یا کاری که بتوانی از طریق آن اندوه خود را فراموش کنی. ولی این نگرشی غلط است. به تو گفته‌اند که اندوه چیز بدی است، در صورتی که هیچ بدی در آن وجود ندارد. اندوه یکی از قطبهای زندگی است.

شادی یک قطب است، اندوه قطب دیگر. لذت یک قطب است، رنج قطب دیگر. زندگی متشکل از هردوی این قطبهاست. زندگی‌ای که تنها لذت در آن جای داشته باشد، دارای گسترهٔ سطحی است، ولی عمق ندارد. زندگی آکنده از اندوه نیز فقط عمق دارد، ولی گسترده نیست. در حالی که زندگی متشکل از هر دو، یعنی غم و شادی، چند بُعدی است؛ و همزمان در هر دو بُعد سطحی و عمقی گسترش می‌یابد. به مجسمهٔ بودا یا گاهی اوقات به چشمهای من نگاه کن تا هردوی این حالات را پیدا کنی - حالت شادی و آرامش و در عین حال اندوه؛ تو شادی‌ای خواهی یافت که اندوه را نیز در خود جای داده است، زیرا اندوه به آن عمق می‌دهد. لغت «غمگین» یا

«اندوهناک» تداعی غلطی در ذهن ایجاد می‌کند، انگار که اتفاق بدی رخ داده است؛ ولی این چیزی جز برداشت شخصی خود آدم نیست.

در نظر من، زندگی در کل مطلوب و خوشایند است. وقتی زندگی را در کلیت خویش درک کنی، آنگاه می‌توانی جشن بگیری، در غیر این صورت خیر. جشن گرفتن مشروط به حالتی خاص نیست، مثلاً «اگر خوشحال باشم جشن می‌گیرم» یا «اگر غمگین باشم جشن نمی‌گیرم.» جشن گرفتن باید بی‌قید و شرط انجام پذیرد. من زندگی را جشن می‌گیرم. اگر با خود غم و اندوه می‌آورد، مسأله‌ای نیست، آن را جشن می‌گیرم. اگر شادی می‌آورد، چه خوب، آن را جشن می‌گیرم. جشن گرفتن درحقیقت نگرش من نسبت به زندگی است، بدون توجه به اینکه زندگی چه ارمغانی می‌آورد.

مشکلی که در اینجا پیش می‌آید، استفاده از لغت «جشن» و تداعی‌ای است که این لغت در ذهن شما ایجاد می‌کند. هروقت می‌گویم «جشن»، شما حتماً فکر می‌کنید که آدم باید شاد باشد. حتماً از خود می‌پرسید آدم چطور می‌تواند موقعی که غمگین است جشن بگیرد؟ من نمی‌گویم که شما حتماً باید خوشحال باشید تا جشن بگیرید. جشن گرفتن یعنی شکرگزاری بابت هرآنچه که زندگی، هرآنچه که خداوند، به تو اعطا می‌کند. جشن گرفتن یعنی حق‌شناسی، یعنی سپاسگزاری. من این را بارها گفته‌ام و بازهم می‌گویم.

روزی یک عارف صوفی بسیار فقیر، گرسنه، از همه جا رانده و خسته از سفر، شب هنگام به دهکده‌ای رسید، ولی مردم دهکده که آدمهای بسیار متعصبی بودند، او را نپذیرفتند و سرپناهی به او ندادند.

آن شب هوا سرد، و او گرسنه و خسته بود، لباس کافی هم به تن نداشت، از این رو از سرما می‌لرزید. او بیرون دهکده زیر درختی نشست. شاگردان و مریدانش هم با حالتی غمگین، افسرده و بعضی حتی خشمگین آنجا نشسته بودند.

در این هنگام صوفی به دعا کردن پرداخت و خطاب به خداوند گفت: «تو عالی هستی! تو همیشه هرآنچه که احتیاج دارم به من اعطا می‌کنی.»

این دیگر غیر قابل تحمل بود. یکی از مریدان گفت: «صبر کنید، دیگر دارید زیاده‌روی می‌کنید، مخصوصاً در چنین شبی. این حرفهای شما کذب است. ما گرسنه و خسته هستیم، لباس کافی نداریم و شب سرد هم دارد فرا می‌رسد. حیوانات درنده این اطراف پرسه می‌زنند. ما را از دهکده بیرون رانده‌اند. سرپناهی هم نداریم. پس برای چه خدا را شکرگزاری می‌کنید؟ منظورتان از اینکه "تو همیشه هرآنچه که احتیاج دارم به من اعطا می‌کنی" چیست؟»

عارف گفت: «منظورم دقیقاً همین است. بازهم تکرار می‌کنم: خداوند هرآنچه که احتیاج دارم به من اعطا می‌کند. من امشب به فقر احتیاج دارم، محتاجم که رانده شوم. امشب احتیاج دارم که گرسنه باشم، در خطر باشم. در غیر این صورت، خداوند امشب این چیزها را به من نمی‌داد. حتماً نیازی وجود دارد. من محتاجم و باید شکرگزار باشم. او همیشه مراقب نیازهای من است. او عالی است!»

این همان نگرشی است که از آن صحبت می‌کنم؛ نگرشی که ربطی به وضعیت موجود ندارد.

هر رخدادی را جشن بگیر. اگر غمگین هستی، اندوه خود را جشن بگیر. سعی کن. یک بار سعی کن و خواهی دید که می‌توانی. غمگین هستی؟ پس برقص، چرا که اندوه بسیار زیباست، همچو گلی خاموش که در نهادت شکوفا شده است. برقص و لذت ببر، و ناگهان احساس می‌کنی که اندوه بتدریج ناپدید می‌شود، و فاصله‌ای بین تو و اندوه به وجود می‌آید. گام به گام، اندوه فراموش می‌شود و جشن باقی می‌ماند. تو درواقع انرژی موجود در اندوه را دگرگون کرده‌ای.

این کار یعنی کیمیاگری: تبدیل فلزی پست به فلزی برتر همچون طلا. اندوه، خشم، حسادت ـ اینها فلزهایی هستند که می‌توانند به طلا تبدیل شوند، زیرا اجزای تشکیل دهندهٔ آنها از طلا متفاوت نیستند. بین طلا و آهن تفاوتی وجود ندارد، برای اینکه مواد تشکیل دهندهٔ آنها یکسان هستند، همان الکترونها. آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که یک تکه زغال و گران‌قیمت‌ترین الماس دنیا هردو از یک جنس هستند؟ آنها فرقی با هم ندارند. درواقع زغال‌سنگی که طی میلیونها سال در دل زمین تحت فشار قرار گیرد، به الماس تبدیل می‌شود. تنها تفاوت بین آنها در فشار وارده به آنها بوده است، در حالی که هر دو از جنس کربن هستند.

پس عنصر پست می‌تواند به عنصر برتر تبدیل شود. عنصر پست هیچ چیز کم ندارد. تنها باید ترتیب آرایش اجزای آن را تغییر داد. کیمیاگری هم دقیقاً یعنی همین. وقتی که غمگین هستی، جشن بگیر، و به اندوه خود آرایشی تازه ببخش. با این کار، چیزی به اندوه اضافه می‌کنی که آن را دگرگون می‌کند. خشمگین هستی؟ بدن خود را به حرکت بینداز. حرکاتت در ابتدا حاکی از خشم و غیظ و خشونت خواهند بود، ولی بتدریج این حرکات نرمتر و نرمتر خواهند شد و ناگهان متوجه می‌شوی که عصبانیت را به فراموشی سپرده‌ای. انرژی موجود در خشم به سماع تبدیل شده است.

چرا هنگامی که غمگین هستید، آواز نخوانید؟ آواز تو در ابتدا غمناک خواهد بود، ولی هیچ اشکالی ندارد. آیا تا به حال صدای فاخته‌ای که جفت خویش، معشوق خویش را می‌طلبد شنیده‌اید؟ آواز فاخته در ابتدا بار غم دارد، ولی بتدریج آکنده از شادی می‌شود، زیرا جفتش به ندای او پاسخ می‌دهد. زمانی که معشوق پاسخ دهد، همه چیز تغییر می‌کند.

اگر غمگین هستی، شروع کن به آواز خواندن، دعا کردن، رقصیدن؛ هرکاری که می‌توانی بکن، و خواهی دید که بتدریج عنصر پست به عنصر

برتر، یعنی طلا تبدیل می‌شود. هنگامی که رمز و کلید این کار را بیابی زندگی‌ات بکلی دگرگون خواهد شد و هیچ‌گاه مانند سابق نخواهد بود. با این کلید می‌توانی هر دری را بگشایی.

و این شاه‌کلید چیزی جز «جشن» نیست.

روایتی از سه عارف چینی شنیده‌ام. هیچ کس اسمشان را نمی‌داند. آنها فقط به «سه قدیس خندان» معروف بودند، برای اینکه هرگز کاری جز این انجام نمی‌دادند. آنها فقط می‌خندیدند... خندان از شهری به شهر دیگر می‌رفتند... در بازار شهر می‌ایستادند و قهقهه سر می‌دادند، طوری که همهٔ مردمی که در بازار حضور داشتند، از فروشندگان و مغازه‌داران گرفته تا خریداران، کار خود را رها می‌کردند و دور آنها جمع می‌شدند. این سه نفر واقعاً زیبا بودند ـ طوری می‌خندیدند که شکمهایشان بالا و پایین می‌رفت.

آنوقت این حالت مسری می‌شد و دیگران هم شروع به خندیدن می‌کردند. کل بازار می‌خندید. آنها کیفیت بازار را تغییر داده بودند. اگر کسی می‌گفت: «چیزی به ما بگویید.» آنها جواب می‌دادند: «ما چیزی برای گفتن نداریم. ما فقط می‌خندیم و کیفیت را تغییر می‌دهیم.» بازاری که تا دقایقی قبل از این، مکانی زشت بود و مردم حاضر در آن فقط به پول فکر می‌کردند و برای آن حرص می‌زدند ـ در چنین مکانی ناگهان سر و کلهٔ سه مجنون پیدا می‌شد که با خنده‌های خود ماهیت حاکم بر بازار را متحول می‌کردند.

حالا دیگر هیچ کس در فکر خرید و فروش نبود، هیچ کس دیگر حرص نمی‌زد، طمع از ذهن مردم رخت بربسته بود. آنها می‌خندیدند و اطراف این سه مجنون پایکوبی می‌کردند. برای چند لحظه درهای دنیایی نو به روی آنها گشوده می‌شد.

آن سه عارف همه جای چین را زیر پا گذاشتند، از شهری به شهری، از دهکده‌ای به دهکده‌ای، فقط برای اینکه به مردم کمک کنند تا بخندند. مردم

غمگین، مردم خشمگین، مردم طماع، مردم حسود؛ همه همراه با آن سه مجنون می‌خندیدند؛ و بسیاری از آنها رمز و کلید دگرگونی را احساس می‌کردند.

تا اینکه در دهکده‌ای یکی از آن سه نفر مُرد. مردم دهکده جمع شدند و گفتند: «خب، کارشان مشکل شد. ببینیم حالا که دوستشان مرده، چطور می‌خندند؟ الان دیگر باید اشک بریزند.» ولی وقتی به سراغ آن دو نفر رفتند، دیدند که آن دو نفر در حال خنده و پایکوبی و جشن گرفتن مرگ دوستشان هستند. مردم دهکده گفتند: «این دیگر زیاده‌روی است. این کار به دور از اخلاق است. رقصیدن و خندیدن هنگام مرگ کسی قبیح است.»

آن دو گفتند: «شما که نمی‌دانید چه اتفاقی افتاده. ما سه نفر همیشه از خودمان می‌پرسیدیم که کدامیک از ما اول می‌میرد. این مرد برنده شد؛ ما شکست خوردیم. ما در تمام طول زندگی‌مان با او می‌خندیدیم. آیا با چیزی غیر از این، می‌توانیم به او بدرود بگوییم؟ ما باید بخندیم، باید خوش باشیم، باید جشن بگیریم. این تنها وداع درخور مردی است که تمام زندگی‌اش را با خنده گذرانده است. اگر ما نخندیم، او به ما خواهد خندید و به خود خواهد گفت: "ای احمقها! بازهم در تله افتادید؟" برای ما، او نمرده است. مگر خنده می‌میرد؟ مگر زندگی می‌میرد؟»

خنده ابدی است، زندگی لایتناهی است، جشن و شادی مستمر است. هنرپیشه‌ها عوض می‌شوند، ولی نمایش ادامه دارد. موجها فرو می‌ریزند، ولی اقیانوس پابرجاست. تو می‌خندی، دگرگون می‌شوی، پس از تو دیگری می‌خندد؛ خنده همچنان پابرجاست. تو جشن می‌گیری، کس دیگری جشن می‌گیرد؛ جشن همیشه پابرجاست. هستی مداوم است، روندی پیوسته است، لحظه‌ای خلاء و وقفه در آن به وجود نمی‌آید. ولی مردم دهکده این موضوع را درک نمی‌کردند و نمی‌توانستند در آن روز در خندهٔ آن دو شرکت جویند.

بدن متوفی باید سوزانده می‌شد. مردم دهکده گفتند: «همانطور که سنت مقرر کرده است، باید ابتدا او را غسل دهیم.»

ولی آن دو نفر گفتند: «نه، دوستمان وصیت کرده که نه مراسمی برایش برگزار کنیم، نه لباسش را عوض کنیم و نه او را غسل بدهیم، بلکه او را همینطور که هست در تل هیزم قرار دهیم. ما هم باید به وصیت او عمل کنیم.»

این کار راکردند و ناگهان اتفاق عجیبی رخ داد. وقتی جسد را در آتش قرار دادند، آخرین حقهٔ آن پیرمرد متوفی برملاشد. او در زیر لباسش مقدار زیادی ترقه و فشفشه پنهان کرده بود، و آتش‌بازی به راه افتاد که بیا و ببین.

آنگاه همهٔ مردم دهکده خنده سر دادند. دو مرد مجنون می‌رقصیدند، و مردم دهکده هم به دنبال آنها شروع به رقصیدن کردند. مرگی رخ نداده بود، بلکه زندگی جدیدی آغاز شده بود.

هیچ مرگی درحقیقت «مرگ» نیست؛ مرگ دری جدید می‌گشاید ـ پس مرگ یک شروع است. زندگی پایان‌ناپذیر است، همیشه شروعی جدید وجود دارد. از مرگ، زندگی برمی‌خیزد.

اگر اندوه خود را به جشن تبدیل کنی، آنگاه خواهی توانست از مرگ خود نیز حیاتی دوباره بیافرینی. پس تا وقت هست، این هنر را فرا بگیر. نگذار قبل از اینکه هنرِ تبدیلِ عنصر پست به عنصر برتر را فرا نگرفته‌ای، مرگ تو را برباید. اگر بتوانی ماهیت اندوه را تغییر دهی، ماهیت مرگ را هم تغییر خواهی داد. اگر بتوانی بی‌قید و شرط جشن بگیری و پایکوبی کنی، هنگامی که مرگ نیز به سراغت بیاید می‌توانی بخندی، جشن بگیری و با شادی از دنیا بروی. هنگامی که با جشن و شادی بروی، مرگ نمی‌تواند تو را بکشد، برعکس، این تو هستی که مرگ را کشته‌ای. این کار را شروع کن، امتحانش کن. چیزی برای باختن وجود ندارد. ولی بعضی از مردم با اینکه می‌دانند چیزی برای از دست دادن وجود ندارد، حتی زحمت امتحان کردن را هم خود نمی‌دهند. واقعاً چه چیزی برای از دست دادن وجود دارد؟

لذت نبردن از زندگی، گناه است

باگوان،

لطفاً هنر زندگی کردن را برای ما توضیح دهید.

انسان برای این متولد می‌شود که «زندگی» کند، ولی این کاملاً به خودش بستگی دارد.

او می‌تواند زندگی را از کف بدهد؛ می‌تواند نفس بکشد، بخورد، پیر شود و روانهٔ گورستان گردد ـ ولی این، زندگی نیست، بلکه مرگی تدریجی از گهواره تا گور است، مرگی تدریجی که شاید هفتاد سال به طول بینجامد.

و چون میلیونها نفر در اطراف تو هستند که بتدریج و به آرامی می‌میرند، تو هم شروع به تقلید از آنها می‌کنی. بچه‌ها همه چیز را از اطرافیانشان یاد می‌گیرند.

خوب، اول باید برای شما روشن کنم که منظورم از «زندگی» چیست. زندگی کردن به معنای پیر شدن نیست، بلکه رشد کردن است.

این دو کاملاً با یکدیگر تفاوت دارند. پیر شدن خصیصه‌ای است حیوانی، در صورتی که رشد کردن خصیصه‌ای صرفاً انسانی است؛ منتها عدهٔ بسیار قلیلی استحقاقش را دارند. رشد کردن یعنی اینکه انسان هر لحظه بیش از پیش عمق جوهر زندگی را درک کند؛ رشد کردن یعنی از مرگ دور شدن، نه به سوی مرگ پیش رفتن. هرچه بیشتر در عمق زندگی فرو روی، ذات جاودانگی ساکن در باطن را بیشتر درک خواهی کرد و از مرگ فاصله

می‌گیری. لحظه‌ای فرا می‌رسد که تو درمی‌یابی مرگ چیزی جز تغییر لباس، تعویض خانه و تغییر شکل نیست ـ هیچ چیز نمی‌میرد، درواقع هیچ چیز نمی‌تواند بمیرد.

مرگ بزرگترین توهم موجود است.

برای رشد کردن، کافی است به یک درخت نگاه کنی. هنگامی که درخت رشد می‌کند، ریشه‌هایش در عمق پیش می‌روند. اینجا تعادل برقرار است؛ هرچه درخت بلندتر شود، ریشه‌هایش عمیق‌تر می‌شوند. درختی پیدا نمی‌کنید که مثلاً ۵۰ متر ارتفاع و ریشه‌هایی کوچک داشته باشد؛ این ریشه‌ها از عهدهٔ نگهداشتن چنین درخت غول‌پیکری برنمی‌آیند. رشد کردن یعنی اینکه در عمق وجودت فرو روی، جایی که ریشه‌هایت قرار دارند.

به نظر من، اولین اصل و پایهٔ زندگی، مراقبه است.

هر چیز دیگری، در مرتبهٔ بعد قرار دارد.

کودکی بهترین دورهٔ زندگی انسان برای مراقبه است. هرچه سن آدم بالاتر برود، به مرگ نزدیکتر می‌شود و به مراقبه نشستن برایش دشوارتر می‌گردد.

مراقبه یعنی در وادی جاودانگی گام نهادن، یعنی پیشروی در ابدیت درون، یعنی درک الوهیت باطن.

کودک باصلاحیت‌ترین موجود برای این کار بشمار می‌آید، برای اینکه بار دانش، تحصیل و چیزهای دیگر بر وجودش سنگینی نمی‌کند. او معصوم است.

ولی بدبختانه این معصومیت او، نادانی تلقی می‌شود. معصومیت و نادانی به هم شباهت دارند، ولی یکسان نیستند. شباهت بین آنها در «ندانستن» است. ولی تفاوت بزرگی بین این دو وجود دارد که توسط انسانها تا به امروز نادیده انگاشته شده است.

یک کودک جاه‌طلب نیست، آرزویی ندارد. او مجذوب لحظه می‌شود؛

لحظهٔ پرواز پرنده‌ای با بالهای گسترده، چشمان او را تمام و کمال به خود جذب می‌کند. مشاهدهٔ پروانه‌ای زیبا و رنگارنگ کافی است تا او را به وجد آورد. رنگین‌کمان را در آسمان می‌بیند و تصور چیزی چشمگیرتر و غنی‌تر از این رنگین‌کمان برایش امکان‌پذیر نیست؛ همچنین شبهای پرستاره و ...

معصومیت غنی است، پربار است، ناب است.

نادانی ذاتاً فقیر است، گدایی می‌کند ـ این را می‌خواهد، آن را می‌خواهد، در پی فضل، احترام، ثروت و قدرت است.

نادانی در مسیر میل و آرزو گام برمی‌دارد.

معصومیت وضعیتی است که در آن عدم آرزو حکمفرماست.

و چون هردوی آنها از دانایی بی‌بهره‌اند، از این رو ما انسانها در شناخت ماهیت آنها سردرگم بوده‌ایم، و برای اینکه خودمان را راحت کنیم، آن دو را یکسان پنداشته‌ایم.

اولین قدم در فراگیری هنر زندگی، کشیدن خط مرزی بین غفلت و معصومیت است. معصومیت باید تقویت شود، محافظت شود. معصومیت گنجی بس گرانبهاست که توسط کودک به ارمغان آورده می‌شود، گنجی که خردمندان و فرزانگان پس از تحمل مشقات بسیار به آن دست می‌یابند. خردمندان گفته‌اند که آنها در نهایت دوباره به کودک تبدیل شده‌اند، تولدی دوباره یافته‌اند.

در هند یک فاضل واقعی، خود را «دوبیجه» می‌نامد، یعنی کسی که دو بار متولد شده است. چرا دو بار؟ بر سر تولد اول چه آمده؟ چه احتیاجی برای تولد دوم وجود دارد؟ دستاورد تولد دوم برای او چیست؟ در تولد دوم، او آن چیزی را به دست می‌آورد که در تولد اول در اختیار داشته، ولی اجتماع، والدین و اطرافیانش آن را خُرد و نابود کرده‌اند.

هر کودکی با دانش و اطلاعات انباشته می‌شود.

سادگی کودکانه باید به طریقی برطرف شود، برای اینکه سادگی در دنیایی که اصل رقابت در آن حاکم است، به درد نمی‌خورد. سادگی در نظر مردم دنیا ساده‌لوحی به چشم می‌آید. معصومیت از هر طریق ممکن مورد سوء استفاده قرار می‌گیرد. ترس از اجتماع و ترس از این دنیا از ما چنین آدمهایی ساخته، و ما به نوبهٔ خود سعی می‌کنیم که بچه‌هایمان افرادی زیرک، زرنگ و مطلع بار بیایند؛ تا در جرگهٔ آدمهای قدرتمند قرار گیرند نه در طبقهٔ انسانهای ضعیف و مظلوم. بمحض اینکه کودک در این مسیر غلط گام بردارد و در آن پیش برود، تمام زندگی‌اش نیز بدان سو سوق داده شده و تباه می‌شود.

زمانی که متوجه شدید زندگی را تا به حال از کف داده‌اید، اولین اصلی که باید مجدداً به آن بازگردید، معصومیت است.

دوباره ساده، همچون یک کودک باشید.

وقوع چنین معجزه‌ای تنها از طریق مراقبه ممکن است.

مراقبه صرفاً روشی شگرف و بسیار دقیق است که تو را از هرآنچه که متعلق به تو نیست دور می‌کند و تنها چیزی که برجای می‌گذارد خودِ واقعی و باطنی توست.

دومین اصل زندگی، زائر بودن است.

زندگی پویاست؛ پویا نه از روی آرزو، بلکه صِرفِ یافتن؛ پویا نه از روی جاه‌طلبی برای دستیابی به مقام و منزلت، بلکه جستجو برای یافتن اینکه «من که هستم؟»

خیلی عجیب است؛ آدمهایی که هنوز خودشان را نشناخته‌اند می‌خواهند برای خود کسی باشند. آنها با وجود خویش بیگانه هستند، ولی هدفشان «کسی شدن» است.

«شدن» نوعی بیماری است که روح را می‌آزارد.

مهم، درکِ «بودن» است.

هستهٔ وجودی خویش را کشف کردن، شروع زندگی است. آنگاه هرلحظهٔ زندگی، با کشفی جدید همراه است؛ هرلحظه، شادی نو به ارمغان می‌آورد. رازی جدید درهایش را به رویت می‌گشاید، عشقی نو در وجودت می‌روید - حساسی که تا به حال هرگز آن را تجربه نکرده‌ای؛ حساسیتی نو در قبال زیبایی و الوهیت.

بقدری حساس می‌شوی که کوچکترین پَر علف برایت اهمیتی عظیم می‌یابد. از طریق این حساسیت درک می‌کنی که این پَر علف همانقدر در هستی اهمیت دارد که بزرگترین ستاره‌ها؛ بدون این پر علف، هستی از آنچه که هست، کمتر خواهد بود. این علف در نوع خود منحصر بفرد است، غیر قابل جایگزینی است، شخصیت خاص خود را دارد.

این حساسیت، رابطهٔ دوستانهٔ جدیدی در تو نسبت به دیگر موجودات به وجود می‌آورد؛ نسبت به درختان، پرنده‌ها، حیوانات، کوهها، رودخانه‌ها، اقیانوسها و ستاره‌ها. همراه با افزایش حس عشق و دوستی، زندگی نیز غنی‌تر می‌شود.

در زندگی «فرانسیس»[1] قدیس، اتفاقی رخ داده که بسیار جالب است. او الاغی داشت که همیشه با آن مسافرت می‌کرد و آن الاغ در همهٔ فراز و نشیبها، همراه وی بود. روزی که فرانسیس قدیس در بستر مرگ افتاده بود، همهٔ مریدانش اطراف او جمع شدند تا آخرین سخنان او را بشنوند. آخرین سخنان مردی از این جرگه، همیشه مهمترین آنها هستند، زیرا تجربهٔ یک عمر در آنها نهفته است. ولی آن چیزی که مریدان در آن روز شنیدند، آنها را مبهوت کرد...

فرانسیس قدیس بجای اینکه مریدانش را مورد خطاب قرار دهد، الاغش را مورد خطاب قرار داد و گفت: «دوست من، من بی‌اندازه مدیون تو هستم.

۱- Saint Francis ؛ یکی از عارفان مسیحی، معروف به «فرانسیس آسیزی».

تو همیشه مرا از جایی به جای دیگر حمل می‌کردی، بدون اینکه هرگز لب به شکوه بگشایی یا رَم بکنی. تنها چیزی که قبل از ترک دنیا می‌خواهم، این است که مرا عفو کنی؛ رفتار من با تو انسانی نبوده است.»

اینها آخرین سخنان فرانسیس قدیس هستند.

هرچه انسان حساس‌تر بشود، زندگی برایش ابعاد بزرگتری پیدا می‌کند. زندگی دیگر نه همچون برکه، بلکه همچون اقیانوس است. زندگی دیگر محدود به خودت و همسرت و فرزندانت نیست؛ محدودیتی وجود نخواهد داشت. تمام هستی تبدیل به خانوادهٔ تو می‌شود؛ و تا زمانی که این اتفاق نیفتد، تو معنی زندگی را درک نخواهی کرد. زندگی، جزیره نیست. همه به هم مرتبط هستند. ما همچون قاره‌ای پهناور حاوی میلیونها راه ارتباطی هستیم اگر قلبهایمان را کاملاً از عشق و صمیمیت آکنده نسازیم، به همان نسبت زندگی را از کف می‌دهیم.

مراقبه برای تو حساسیت و حس تعلق به دنیا به ارمغان می‌آورد. ما متعلق به این دنیا هستیم. ما در این دنیا غریبه نیستیم. ما ذاتاً به هستی تعلق داریم، جزئی از آن هستیم، درحقیقت ما قلب هستی می‌باشیم.

دومین ارمغان مراقبه، سکوتی باشکوه است - این سکوت در پی دور ریختن زباله‌های انباشته در مغزمان که همان اطلاعات و به اصطلاح دانش است، بدست می‌آید. بر اثر مراقبه، افکاری که بر اثر وجود این اطلاعات در مغزمان به وجود می‌آیند از بین می‌روند... آنگاه سکوتی عظیم را تجربه می‌کنی؛ و موسیقی دلنشینی در اینجا به گوش می‌رسد که همان سکوت است.

موسیقی واقعی، تلاش برای متجلی کردن سکوتی است که در مراقبه تجربه می‌شود. فرزانگان و حکیمان شرق باستان همگی بر این نکته تأکید داشتند که کلیه هنرهای زیبا - موسیقی، شعر، رقص، نقاشی، مجسمه‌سازی - از مراقبه برخاسته‌اند. این هنرها تلاشی هستند تا به طریقی ناشناخته‌های

دنیای درون را به دنیای شناخته‌ها، برای آن دسته از افراد که آمادگی زیارت دنیای درون را ندارند، انتقال دهند.

شاید شنیدن یک آهنگ، این میل را در انسان به وجود بیاورد که در پی منشأ آن برود؛ یا شاید دیدن مجسمه‌ای و ...

اگر یکبار وارد معبد بودایی‌ها یا هندوها شدید، در سکوت بنشینید و به تماشای مجسمه‌ها مشغول شوید. این مجسمه‌ها طوری ساخته شده‌اند که نگاه کردن به آنها شما را در سکوت فرو می‌برد؛ فرقی نمی‌کند که مجسمهٔ بودا یا «مهاویره»[1] [ماهاویرا] باشد.

همهٔ مجسمه‌هایی که در معابد فرقه‌ها و مذاهب مختلف مشاهده می‌کنید، از نظر حالت شبیه یکدیگر هستند. در دوران کودکی همیشه این سؤال برایم مطرح بود که چرا این مجسمه‌ها اینقدر به هم شبیه هستند؟ با راه یافتن به دنیای مراقبه، جواب این سؤال را بدون کمک گرفتن از کسی یافتم. حالت این مجسمه‌ها نمایانگر حالتی است که به انسان هنگام مراقبه دست می‌دهد. همانطور که بدن انسان هنگام خشم یا شادی حالت خاصی به خود می‌گیرد، در مراقبه نیز چنین اتفاقی می‌افتد. در حقیقت این مجسمه‌ها برای پرستش و عبادت ساخته نشده‌اند؛ آنها برای انتقال تجربه ساخته شده‌اند. این معابد بیشتر به مثابه آزمایشگاههای تحقیقاتی هستند و ربطی به مذهب ندارند. در آنها از علمی خفیه استفاده شده است تا از طریق آن، همهٔ نسلهای آتی بشری بتوانند با تجربیات معنوی گذشتگان تماس پیدا کنند؛ نه از طریق کتاب و لغات، بلکه از طریق روشی که عمق وجود انسان را می‌کاود، یعنی سکوت، مراقبه و آرامش.

با افزایش درک تو از سکوت درون، احساس عشق و دوستی در تو نیز

---

۱ - Mahavira (۵۲۷ - ۵۹۹ ق. م طبق روایت سنت جین؛ ۴۷۷ - ۵۴۹ ق.م طبق تحقیقات علمی جدید)؛ به معنای پهلوان بزرگ. بنیانگذار آیین «جین» (Jainism)، رایج در هندوستان.

فزونی می‌یابد. هر لحظهٔ زندگی‌ات آکنده از شادی، جشن و سماع خواه
بود.

آیا تا به حال فکر کرده‌اید که در همه جای دنیا، در هر فرهنگی و ه
جامعه‌ای، فقط چند روز انگشت‌شمار در سال را به جشن اختصاص داده‌ا

جشن واقعی باید از زندگی تو، از درون تو سرچشمه بگیرد. زندگ
بایستی جشنی مستمر باشد، آتش‌بازی که تمام طول سال ادامه می‌یابد. فق
در این صورت است که انسان رشد می‌کند و شکوفا می‌شود. هر اتفاقی را
جشن تبدیل کن.

در ژاپن، نوشیدن چای طی مراسمی خاص صورت می‌گیرد. در هر مع
«ذن» یا در منزل هر شخصی که استطاعتش را دارد، مکانی به مثابهٔ یک مع
کوچک برای نوشیدن چای در نظر می‌گیرند. آنها نوشیدن چای را که امر
روزمره و پیش‌پاافتاده بشمار می‌آید، تبدیل به نوعی جشن کرده‌اند.

این «چایخانه» را معمولاً در باغی زیبا و پرگل که برکه‌ای در آن وجود دار
و یک قو در آن شنا می‌کند، می‌سازند. میهمانان هنگام ورود به معبد کفشها
خود را درمی‌آورند. زمانی که وارد معبد شدی، دیگر اجازهٔ صحبت کرد
نداری؛ همانطور که کفشهایت را بیرون معبد می‌گذاری، باید هرچه فکر
حرف هم در مغزت جاری است، بیرون معبد رها کنی. آنگاه در حالت
مراقبه‌وار روی زمین می‌نشینی و میهماندار معبد، فنجان و استکان را با احترا
جلوی تو قرار می‌دهد. چای در سماوری که قل‌قل آن همچون موسیق
گوشنواز است، دم می‌کشد. همه در سکوت نشسته‌اند و گوش می‌دهند؛ ب
آواز پرندگان در باغ، به صدای سماور... به آهنگ چای، به آرامش.

وقتی چای دم کشید، آن را در فنجانت می‌ریزند. ولی تو چای را آنطور ک
در دیگر جاها معمول است، نمی‌نوشی. فنجان را در دست می‌گیری و ابتد
عطر چای را استشمام می‌کنی. آنگاه چای را مزمزه می‌کنی، انگار که هدیه‌ای

از جانب خدایان است. همهٔ این کارها را سر فرصت انجام می‌دهی، هیچ
عجله‌ای در کار نیست. شاید در این حین یک نفر شروع به نواختن سازی با
نوای دلنشین همچون فلوت کند.

ببینید که آنها چطور از چیزی چنین پیش‌پاافتاده ـ نوشیدن چای ـ مراسمی
زیبا به وجود آورده‌اند، به طوری که هر کس از این چایخانه بیرون می‌آید،
احساس طراوت، جوانی و نیرویی دوباره می‌کند.

کاری را که با چای می‌توان انجام داد، با هر چیز دیگر هم می‌توان به انجام
رساند؛ مثل لباس یا غذا. اگر حساس باشی، متوجه می‌شوی که مثلاً لباس
صرفاً برای پوشاندن بدن نیست، بلکه نشانگر شخصیت، سلیقه، فرهنگ و
در نهایت وجود توست.

هر کاری که می‌کنی، باید بیانگرِ شخصیت، و خاصِ خودت باشد، به
اصطلاح باید امضای تو را داشته باشد. آنگاه است که زندگی به جشنی مداوم
تبدیل می‌شود.

هنگامی که ناخوش می‌شوی و در رختخواب می‌افتی، آن لحظات
استراحت در رختخواب را به لحظاتی زیبا و مسرت‌بخش تبدیل کن؛ لحظاتی
برای آرامش و استراحت، برای مراقبه، برای گوش دادن به موسیقی یا شعر.

ناخوشی دلیلی برای غمگین بودن نیست. آدم باید خوشحال هم باشد؛
زمانی که همه سر کار هستند، تو مانند یک پادشاه در تخت خود لم داده‌ای و
استراحت می‌کنی، یک نفر برایت چای سرو می‌کند، دوستت به ملاقاتت
می‌آید و ...

این چیزها از هر دارویی مؤثرتر هستند.

هنگامی که مریض می‌شوی، دکتر خبر کن. ولی از آن مهمتر، آنهایی را
خبر کن که دوستت دارند، چرا که هیچ دارویی مهمتر و مؤثرتر از عشق
نیست. آنهایی را خبر کن که می‌توانند زیبایی، موسیقی و شعر بیافرینند، زیرا

هیچ چیز همچون حال و هوای جشن و زیبایی شفابخش نیست.

خوردن دارو، پست‌ترین روش معالجه است. ولی به نظر می‌رسد که ما همهٔ چیزها را فراموش کرده‌ایم و فقط وابسته به طب و دارو شده‌ایم، بنابراین هنگام ناخوشی، عبوس و بدخلق هستیم.

همیشه خلاق باش و از بدترین، بهترین را بساز؛ این در نظر من یعنی «هنر».

اگر آدم تمام لحظات و مراحل زندگی‌اش را صرف خلق زیبایی، عشق و شادی بکند، مرگ به نقطهٔ اوج زندگی او تبدیل خواهد شد.

مرگ او زشت، آنطور که هر روز برای همه اتفاق می‌افتد، نخواهد بود. اگر مرگ زشت باشد، بدین معنی است که تمام زندگی بیهوده و تلف شده بوده است. مرگ بایستی پذیرشی همراه با آرامش، ورودی عاشقانه به دنیای ابدی، وداعی شادمان از دوستان و دنیای قدیمی باشد. غم و اندوه نبایستی در آن جای داشته باشد.

یک استاد ذِن به نام «لین شی» در بستر مرگ افتاده بود. هزاران تن از مریدان جمع شده بودند تا به آخرین موعظهٔ استاد گوش فرا دهند. ولی لین شی شادمان، با تبسمی بر لب، دراز کشیده و کلمه‌ای بر زبان نمی‌آورد. با مشاهدهٔ این وضعیت، یکی از دوستان قدیمی وی که در مقام خویش استاد بود، رو به لین شی کرد و گفت: «فراموش کرده‌ای که باید آخرین سخنانت را به زبان بیاوری؟ من همیشه می‌گفتم که حافظه‌ات عیب دارد. نکند فراموش کرده‌ای که داری می‌میری؟»

لین شی گفت: «فقط گوش کن.» بر روی سقف دو سنجاب در حال دویدن و جیغ کشیدن بودند. لین شی گفت: «چقدر زیباست» و مرد.

برای یک لحظه، هنگامی که لین شی گفت «فقط گوش کن» سکوت مطلق حکمفرما شد.

همه فکر می‌کردند که او اکنون سخنانی بی‌نظیر بر زبان خواهد آورد، ولی خیر؛ تنها اتفاقی که افتاد این بود: دو سنجاب در حال دعوا و دویدن و جیغ کشیدن بر روی سقف بودند، لین شی لبخندی زد و مرد... ولی پیام خود را به حاضران رساند: بین هیچ چیز فرقی از قبیل کوچک و بزرگ یا پیش‌پاافتاده و مهم نگذارید. همه چیز مهم است. لحظهٔ مرگ لین شی همانقدر مهم است که دویدن آن دو سنجاب بر روی سقف؛ تفاوتی بین آنها وجود ندارد. در هستی همه چیز یکی و یکسان است. عصارهٔ کل فلسفه و تعالیم او چنین بود: بزرگ و کوچک و مهم و غیرمهم وجود ندارد؛ این برداشت و تعبیر انسانهاست که به آنها موجودیت می‌بخشد.

با مراقبه شروع کن، و شاهد رشد و شکوفایی سکوت، صفا، بهجت و حساسیت در درونت باش. هرچه از مراقبه به دست می‌آوری، سعی کن که به زندگی روزمره انتقال دهی. آن را با دیگران تقسیم کن، زیرا هرچه را که تقسیم کنی، بسرعت فزونی می‌یابد.

و زمانی که به نقطهٔ مرگ رسیدی، متوجه خواهی شد که مرگ وجود ندارد. تو می‌توانی با این دنیا وداع کنی، بدون اینکه نیازی به اشکِ غم باشد ـ شاید اشک شادی، ولی نه اشک غم.

ولی برای رسیدن به چنین مرحله‌ای، باید معصومیت را عنوان نقطهٔ شروع قرار دهی.

زندگی زندان نیست، زندگی مجازات نیست. زندگی یک پاداش است، و به آنهایی تقدیم می‌شود که لیاقتش را دارند. این حق توست که از زندگی لذت ببری؛ اگر این کار را نکنی، گناه کرده‌ای.

اگر جهان هستی را همانگونه که یافته‌ای ترک کنی و آن را زیباتر نسازی، برعلیه آن کار کرده‌ای.

قبل از اینکه آن را ترک کنی، آن را اندکی شادتر، زیباتر و دلپذیرتر ساز.

وضعیتی بسیار خطرناک

باگوان،

من همانطورکه یک قطعه آهن جلب آهنربا می‌شود، در راجنیش پورام، در آمریکا جلب کمون[1] تو شدم ـ احساسی درونی به من می‌گفت که در دنیا هیچ جای دیگری وجود ندارد که در آن انسان بتواند زندگی را بغایت تجربه کند. من نه هیچ یک از کتابهای تو را خوانده بودم، نه کتابهای دیگر مربوط به مباحث معنوی همچون یافتن حقیقت، حضور، و ارتقای خودآگاهی. تعجب می‌کنم که چطور به سوی چشمهٔ تو می‌آیم، در حالی که تشنه نیستم، یا حداقل اینکه این تشنگی را هنوز تجربه نکرده‌ام.

زندگی یک معماست، و یافتن توضیحی معقول درخصوص آنچه که برایت اتفاق می‌افتد و چرا اتفاق می‌افتد، همیشه ممکن نیست. در وهلهٔ اول، اصلاً چرا در این دنیا بسر می‌بری؟ جوابی برای این پرسش وجود ندارد. چرا انسان ناگهان و بدون هیچ گونه اطلاع قبلی عاشق می‌شود؟ جوابی منطقی برای آن وجود ندارد. چراگل رُز، زیبا به نظر می‌آید؟ نمی‌توانی توضیح دهی.

تو می‌گویی بدون اینکه بفهمی، همچون آهن که جذب آهنربا می‌شود، جذب کمون من شدی. در حقیقت، هیچ کس نمی‌فهمد. تو فکر می‌کنی

---

۱ ـ نگارنده از سال ۱۹۸۱ تا اواخر ۱۹۸۶ به همراه بسیاری از مریدانش در آمریکا بسر برد. آنها اراضی بزرگی را خریداری کرده و برای خود شهری ساخته بودند که به راجنیش‌پورام معروف بود.

اینهمه آدم که اینجا (کمون) می‌بینی، می‌فهمند که چرا اینجا هستند؟ فکر می‌کنی که حتی من می‌دانم که چرا اینجا هستم؟ تنها چیزی که می‌توانم بگویم این است: من به خاطر شما اینجا هستم، و شما به خاطر من اینجا هستید؛ که این حرف هم به نوبهٔ خود هیچ گونه توضیحی ارائه نمی‌دهد.

اگر همانطورکه می‌گویی، این احساس در تو به وجود آمده که در دنیا هیچ مکان دیگری وجود ندارد که بتوان در آن زندگی را بغایت تجربه کرد، از آنچه که احتیاج داری بیشتر بدست آورده‌ای ـ همین که همچون آهن جذب آهنربا شده‌ای، کافی است.

هرکسی باطناً خواهان آن است که زندگی را تمام و کمال تجربه کند. اطراف تو انسانهایی هستند که منافعشان در این نهفته است که نگذارند تو طعم واقعی زندگی را بچشی؛ زیرا در غیر اینصورت نمی‌توانند تو و امثال تو را استثمار کنند.

کسی که زندگی را بغایت تجربه می‌کند، هیچ گاه الکلی یا معتاد نمی‌شود. طبیعی است آدمهایی که میلیونها دلار از بابت مشروبات الکلی و مواد مخدر به جیب می‌زنند، نمی‌توانند اجازه دهند که تو طعم واقعی زندگی را بچشی. زندگی در نفس و کلیت خویش بقدری زیبا و لذت‌بخش است که تو هیچ گاه حاضر نخواهی بود این لذت را با نوشیدن الکل خدشه‌دار و نابود کنی. نوشیدن الکل کار آدمهای غمگین است، یا آدمهایی که دچار مشکلات هستند و می‌خواهند از طریق نوشیدن، حداقل برای چند ساعت هم که شده، مشکلات و دغدغه‌های خود را فراموش کنند. الکل هیچ چیزی را عوض نمی‌کند ـ با این حال، نوشیدن آن برای همین چند ساعت فراموشی، ضرورتی محض برای میلیونها انسان بشمار می‌آید.

اگر آدمها تمامیتِ زندگی را درک کرده بودند، هیچ گاه برای دیدن فیلمهای درجه ۳ جلوی سینماها صف نمی‌کشیدند و به تماشای برنامه‌های مبتذل در

تلویزیون نمی‌پرداختند. وقتی که آدم خودش می‌تواند عشق بورزد، چ
احتیاجی به تماشای عشقبازی دیگران بر روی پردهٔ سینما دارد؟ زمانی ک
کشفِ معنا و مفهوم زندگی همچون معمایی بزرگ و چالشی عظیم در پی
روی تو قرار دارد، چه احتیاجی به تماشای خزعبلات تصویری وجود دارد

انسانی که به طور تمام و کمال زندگی کند، حس جاه‌طلبی را از دس
می‌دهد. او بقدری در لحظه شاد و خشنود است، که امکان وجود شادی بی
از آن در تصورش نمی‌گنجد. جنون روزمرهٔ انسانی، یعنی میل و آرزو و طم
به علت عدم درک مفهوم زندگی است؛ همیشه خلائی وجود دارد، همیش
چیزی کم است. دائم به خود می‌گویی که خیلی چیزها می‌توانستند بهتر
اینکه هستند، باشند. از درون این زندگی دوگانه ـ واقعیت در یک سو و میل
آرزو در سوی دیگر ـ حس جاه‌طلبی و زیاده‌خواهی برمی‌خیزد، و با
همیشگی جامعهٔ انسانی ادامه پیدا می‌کند: آرزوی ثروتمند شدن، کس
شهرت، صاحب نفوذ و قدرت شدن و سلطه‌طلبی، ذهن انسانها را اش
می‌سازد.

انسانی که زندگی را به طور تمام و کمال تجربه کرده و به مرتبهٔ رف
انسانیت دست یافته است، انسانی که هرلحظهٔ زندگی برای او همچون بهش
است و ذات الهی زندگی را دریافته است، نیازی به پرستش مجسمه‌های فا
حیات ندارد.

دل به دریا بزن

زندگی کردن دل و جرأت می‌خواهد. آدمهای ترسو فقط نفس می‌کشند، زندگی نمی‌کنند، چراکه بیم و دلهره بر زندگی آنها حکمفرماست، و زندگی‌ای که ترس در آن جای داشته باشد، از مرگ بدتر است. چنین آدمهایی در حالت پارانویا بسر می‌برند و از همه چیز می‌ترسند؛ نه فقط از چیزهای واقعی، بلکه از چیزهای خیالی و غیرواقعی هم واهمه دارند. از جهنم می‌ترسند، از ارواح می‌ترسند، از خدا می‌ترسند؛ آنها از هزار و یک چیز که زاییدهٔ خیال خودشان یا دیگران است می‌ترسند. درنهایت ترس طوری در زندگی آنها رخنه و رشد می‌کند که زندگی برایشان غیرممکن می‌شود.

زندگی کار آدمهای باشهامت است. اولین اصلی که در زندگی باید فرا گرفت، جرأت و شجاعت است. با وجود همهٔ ترسها و دلهره‌ها، آدم باید به زندگی بپردازد. حالا چرا شهامت برای زندگی کردن لازم است؟ برای اینکه زندگی، فی‌نفسه ناامن و بی‌ثبات است. اگر همیشه نگران امنیت و آسایش خاطر باشی، درحقیقت خود را در زندانی که با دستان خودت برای خویش ساخته‌ای محبوس می‌کنی. چنین مکانی شاید امن باشد، ولی قطعاً زنده نیست، در آن از ماجراجویی و سرمستی خبری نیست.

زندگی عبارت است از اکتشاف، سفر به وادی ناشناخته‌ها، دست پیش بردن به سوی ستاره‌ها! شجاع باش و همه چیز را پیش پای زندگی قربانی کن؛ چراکه هیچ چیز از زندگی باارزش‌تر نیست. زندگی خود را وقف چیزهای پیش‌پاافتاده مثل پول، امنیت و آسایش خاطر نکن؛ اینها ارزشی ندارند. آدمی

بایستی زندگی را بغایت ممکن تجربه کند، فقط در آن صورت است که شادی واقعی را تجربه می‌کند، تنها در آن هنگام است که وفور نعمت و برکت به وقوع می‌پیوندد.

آنهایی که می‌خواهند طعم واقعی زندگی را بچشند، بایستی دل به دریا بزنند، بایستی قدم به وادی ناشناخته‌ها بگذارند. بنیادی‌ترین درسی که بایستی در این راه فرا گرفت، این است: خانه‌ای وجود ندارد، زندگی همچون زیارت است ـ بدون آغاز، بدون پایان. البته جاهایی هستند که می‌توانی استراحت کنی، ولی آنها تنها به مثابهٔ استراحتگاههای شبانه هستند و صبح که سر زد، باید مجدداً به راه بیفتی. زندگی جنبشی است مستمر که هیچ گاه به پایان نمی‌رسد؛ زندگی جاودان است.

شروع و پایان، ویژگی مرگ است.

ولی تو مرگ نیستی؛ تو زندگی هستی.

مرگ توهم است. این مردم هستند که به مرگ موجودیت می‌بخشند، برای اینکه در آرزوی امنیت هستند. آرزو برای امنیت و آسایش خاطر، مرگ می‌آفرینند، آدم را از زندگی می‌ترساند، انسان را در راه قدم نهادن به دنیای ناشناخته‌ها دچار شک و تردید می‌کند.

تنها خوراک زندگی، خطر کردن است. هرچه بیشتر ریسک کنی، بیشتر زنده هستی. وقتی این موضوع را درک کردی که ریسک کردن بایستی نه از روی یأس و عجز، بلکه از روی آگاهی و هشیاری درونی صورت پذیرد، آنگاه از زیبایی محض امکاناتی که ریسک کردن پیش روی تو می‌گذارد به وجد می‌آیی.

آدمی که بی‌خانمانی را از روی یأس و نومیدی قبول کند، مطلب دستگیرش نشده است. اگزیستانسیالیسم هم در یک چنین جایی به بیراهه رفت. آنها خیلی به حقیقت نزدیک شده بودند، همانقدر که بودا نزدیک شده

بود، ولی به بیراهه رفتند. بجای آنکه به سعادت و خوشی برسند، از اینکه زندگی هیچ معنایی ندارد، هیچ هدفی ندارد و هیچ امنیتی ندارد بسیار غمگین شدند. این تجربه آنها را بشدت تکان داد و متزلزل کرد.

بودا هم به نتیجهٔ مشابهی رسید، ولی بجای اینکه غمگین شود، خود را به دنیای ناشناخته‌ها سپرد. او همهٔ موانع را پشت سر گذاشت. او زندگی را آنطور که هست پذیرفت. قبول کرد که طبیعت زندگی چنین است و دلیلی ندارد که انسان احساس یأس و نومیدی کند. او متوجه شد که عدم امنیت، زندگی را زیبا می‌سازد، برای اینکه مسیر کاوش و خلاقیت را به روی انسان می‌گشاید و از طریق آن انسان می‌تواند به تجربیاتی نو و شگرف نایل آید. اگر در زندگی همه‌چیز امن، مطمئن و تضمین شده بود، دیگر شور و هیجان و سماعی وجود نداشت.

بودا با مشاهدهٔ اتفاقات غیرقابل باور و معجزه‌آسا در اطرافش به وجد می‌آمد و لذت می‌برد. عیسی همیشه به پیروانش می‌گفت: «شاد باشید، شاد باشید، باز هم می‌گویم که شاد باشید.»

موسیقی درون

قلب انسان همچون آلت موسیقی است. موسیقی بالقوهٔ عظیمی در آن آرمیده است؛ منتظر لحظهٔ مناسب است تا نواخته شود، ابراز وجود کند، آهنگین شود، به سماع برخیزد. و این لحظه فرا نمی‌رسد مگر با جاری شدن عشق. انسانِ عاری از عشق هیچ گاه نخواهد دانست که چه موسیقی شکوهمندی درون قلبش جای داشته است. فقط از طریق عشق است که این موسیقی زنده می‌شود، بیدار می‌شود، متجلی و ملموس می‌شود.

عشق این جریان را به راه می‌اندازد، عشق در این میان همچون واسطه‌ای است که وجود آن ضروری است. و اگر عشق، موسیقی درونت را بیدار و مترنم نسازد، پس باید چیز دیگری باشد که به جامهٔ عشق درآمده و خودِ عشق نیست؛ شاید شهوت، هوای نفس یا میل جنسی باشد. من آنها را نفی نمی‌کنم. ولی عشق نیستند. آنها معمولاً به لباس عشق درمی‌آیند و تو را فریب می‌دهند. معیار تشخیص عشق این است: اگر موسیقی درون تو به جریان درآمد، آنگاه پای عشق در کار است. ناگهان احساس هارمونی و هماهنگی عمیقی به تو دست می‌دهد. دیگر همچون اصوات ناموزون نیستی، بلکه نوای خوش اصوات موزون در تو جریان پیدا می‌کند. هرج و مرج و آشوب از میان می‌رود و جای خود را به نظمی همچون نظم کیهانی می‌دهد. آنگاه تحولی کیفی در زندگی‌ات رخ می‌دهد؛ کیفیت جشن و شادمانی، کیفیت الهی!

این تنها محک برای تشخیص عشق است: به جستجو بپرداز، هرچه بیشتر و بیشتر در عشق غوطه‌ور شو و روزی خواهد رسید که موسیقیِ درونت بیدار

می‌شود و تو را سرمست می‌کند. پس از آن، زندگی دیگر مانند گذشته نخواهد بود.

در حقیقت، زندگی تازه از آن لحظه آغاز می‌شود.

عشق چیست؟

باگوان،

عشق چیست؟ چرا من اینقدر از عشق می‌ترسم؟ چرا عشق همچون دردی تحمل ناپذیر به نظر می‌رسد؟

می‌پرسی که عشق چیست؟

عشق شوق وافر درونی برای یکی بودن با کلّ است، میل باطنی برای فنا شدن در وحدانیت. منشأ عشق، جدایی است؛ ما از منشأ خود جدا شده‌ایم. این جدایی باعث پیدایش میل و اشتیاق در ما برای بازگشت به کل و یکی شدن با آن می‌شود.

اگر درختی را از خاک بیرون بیاوری و آن را از ریشه بِکَنی، درخت اشتیاقی عظیم برای بازگشت به خاک و ریشه گرفتن در آن احساس خواهد کرد، چراکه زندگی واقعی‌اش در خاک معنا پیدا می‌کند. ولی اکنون که از خاک جدا شده، می‌میرد. درخت به تنهایی نمی‌تواند زنده باشد. زندگی درخت در خاک، با خاک و از طریق خاک ممکن می‌شود. این یعنی عشق.

غرور و خودخواهی همچون مانعی بر سر راه انسان و خاکِ مورد نیازش - یعنی کُلّ - است. انسان دارد خفه می‌شود، نمی‌تواند نفس بکشد؛ انسان ریشه‌هایش را از دست داده است. او دیگر تغذیه نمی‌شود. عشق یعنی میل به تغذیه شدن. عشق در هستی ریشه می‌دواند.

درک و رسیدن به این پدیده، از طریق قطب مخالف آسانتر است - به

همین دلیل است که مرد به سوی زن و متقابلاً زن به سوی مرد جذب می‌شود. مرد می‌تواند خاک مورد نیازش را در زن بیابد. مرد می‌تواند از طریق زن به هستی متصل شود، و زن نیز از طریق مرد در هستی ریشه می‌دواند. آنها مکمل یکدیگر هستند. مرد به تنهایی یک نیمه است، بشدت محتاج آنکه کامل شود. زن نیز به تنهایی یک نیمه است. وقتی که این دو نیمه به هم می‌رسند و در یکدیگر ادغام می‌شوند، برای اولین بار احساس ریشه داشتن و متصل بودن می‌کنند و لذتی بزرگ وجود آنها را فرا می‌گیرد.

مرد صرفاً فقط در زن ریشه‌دار نمی‌شود، بلکه مهمتر از آن: از طریق زن، ریشه‌های مرد به خدا متصل می‌شوند. زن به مثابهٔ یک دروازه است، مرد هم همینطور. زن و مرد به مثابهٔ دروازه‌هایی هستند که به درگاه خداوند گشوده می‌شوند. میل به عشق، میل به خداوند است. شاید بفهمی، شاید هم نفهمی، ولی میل به عشق، قاطعانه‌ترین نشانه برای اثبات وجود خداوند است. گواه دیگری وجود ندارد. چون انسان عشق می‌ورزد، پس خدا وجود دارد. چون انسان بدون عشق نمی‌تواند زندگی کند، پس خدا وجود دارد.

در میل به عشق ورزیدن، پیامی بسیار ساده نهفته است: در تنهایی، رنج می‌کشیم و می‌میریم؛ ولی در کنار هم، رشد می‌کنیم، تغذیه می‌شویم، ارضا می‌شویم، سعادتمند می‌شویم.

یک نکته را باید در نظر داشت: انسان فقط زمانی می‌تواند در کلّ ریشه بدواند که خودش را در آن رها کند؛ راه دیگری وجود ندارد. انسان به سوی کل جذب می‌شود، برای اینکه احساس تهی بودن می‌کند. ولی وقتی که لحظهٔ حل شدن و یکی شدن با کلّ فرا می‌رسد، ناگهان ترس بزرگی وجودش را فرا می‌گیرد، زیرا بایستی منیت خویش را زیر پا بگذارد و خودش را در آن رها کند. در این لحظه، انسان عقب‌نشینی می‌کند. درواقع، دوراهی و مشکل اصلی همین جاست. هر کس باید با آن روبرو شود، با آن مقابله کند، آن را

بگذراند، آن را درک کند، و در نهایت از آن فراتر رود.

احساس یکی شدن با کلّ بسیار زیبا به نظر می‌رسد ـ در آنجا از نگرانی، تنش و مسؤولیت خبری نیست. تو همچون درختان و ستارگان، جزئی از کلِ هستی می‌شوی. چه تصور فوق‌العاده و شگفت‌انگیزی! درهای جدیدی به روی تو گشوده می‌شوند، درهایی مرموز و اسرار آمیز که راه به دنیای درون تو دارند. در آنجا شعر متولد می‌شود. در آنجا، فضای عاشقانه حکمفرماست. ولی وقتی این تصور، صورت واقعی به خود می‌گیرد، ترس بر وجودت غلبه می‌کند، ترس از محو شدن در کل، ترس از اینکه چه پیش خواهد آمد.

این حالت را می‌توان به رودخانه‌ای تشبیه کرد که بیابان در مسیرش قرار دارد. رودخانه به نجوای بیابان گوش فرا می‌دهد... مردد است، می‌خواهد از بیابان فراتر رود، در جستجوی اقیانوس است. احساسی ظریف آکنده از میل، اطمینان و اعتقاد قلبی، به او می‌گوید که سرنوشتش فراسوی بیابان است. دلیلی آشکار و قانع کننده وجود ندارد، ولی اعتقادی قلبی وجود او را فرا گرفته که: «اینجا پایان من نیست. من باید به جستجوی چیزی بزرگتر و عظیمتر بروم.» ندایی در درونش بانگ سر می‌دهد: «بکوش، سخت بکوش! و از بیابان فراتر رو.»

و بیابان می‌گوید: «به من گوش کن؛ تنها چارهٔ تو این است که در بادها تبخیر شوی. آنها تو را با خود به آنسوی بیابان می‌برند.» رودخانه می‌خواهد از بیابان فراگذرد، ولی طبیعتاً از خود می‌پرسد: «چه مدرک و تضمینی وجود دارد که بادها بگذارند من دوباره به رودخانه تبدیل شوم؟ بمحض اینکه ناپدید شوم، دیگر کنترل هیچ چیز در دست من نخواهد بود. چه تضمینی وجود دارد که من دوباره تبدیل به همان رودخانه با شکل و صورت و نام قبلی شوم؟ وقتی خود را تسلیم بادها کردم، چطور می‌توانم به آنها اعتماد کنم که

بگذارند دوباره از آنها جدا شوم؟» این همان دلهرهٔ عشق است.

تو می‌دانی، در واقع معتقدی که بدون عشق، شادی و لذت وجود ندارد؛ بدون عشق، زندگی معنا ندارد؛ بدون عشق، احساس تشنگی ناشناخته‌ای به تو دست می‌دهد، احساس پوچ بودن و به ثمر نرسیدن. بدون عشق، انسان تهی است، هیچ چیز ندارد؛ همچون صندوقی است بدون محتوا. تو این پوچی و تهی بودن و نارضایتی ناشی از آن را احساس می‌کنی. از طرفی هم مطمئنی راههایی وجود دارند که می‌توانند تو را سعادتمند و راضی کنند.

ولی وقتی که به عشق نزدیک می‌شوی، ترسی بزرگ بر تو سایه می‌افکند؛ شک و تردید ظهور می‌کند؛ آیا اگر خودت را در عشق رها کنی و به دست آن بسپاری، امکان بازگشت برایت وجود خواهد داشت؟ آیا خواهی توانست هویت و شخصیت خود را حفظ کنی؟ آیا گام نهادن در چنین وادی پرمخاطره‌ای، ارزشش را دارد؟ اینجاست که ذهن تو تصمیم می‌گیرد که چنین ریسکی نکند، با این استدلال که حداقل، منیّتِ تو حفظ می‌شود ـ بدون توجه به اینکه تو تشنه، ناراضی و بدبخت هستی. محو شدن در وادی ناشناختهٔ عشق ـ کسی چه می‌داند؟ چه تضمینی وجود دارد که آدم در آنجا به شادی و لذت، بهجت و درنهایت به خدا برسد؟

این همان ترسی است که یک بذر هنگام مدفون شدن و حل شدن در خاک احساس می‌کند. این حل شدن، برای بذر به مثابهٔ مرگ است. ولی بذر نمی‌تواند تصور کند که از مرگ، زندگی برمی‌خیزد.

عشق، رقص زندگی است

زندگی یک موهبت است:

خاکی است که گلهای سرخ عشق در آن شکوفا می‌شوند.

عشق فی‌نفسه بسیار گرانبهاست ـ هدفی ندارد، مقصودی ندارد، ولی تأثیری شگرف دارد، لذت‌بخش است، سرمستی خاص خود را دارد. منتها اینها هیچ کدام مقصود عشق نیستند. عشق، تجارت نیست که در آن هدف و مقصدی مطرح باشد.

عشق دیوانگی خاص خود را نیز دارد.

این دیوانگی چیست؟ دیوانگی این است که توجیهی برای اینکه چرا عشق می‌ورزی نداری؛ جوابی منطقی وجود ندارد. در زندگی روزمره، هر کاری که انجام می‌دهی، هدفی را در پی آن دنبال می‌کنی و دلیلی منطقی برای انجام آن داری؛ مثلاً معامله می‌کنی، چون به پول احتیاج داری. به پول احتیاج داری، چون می‌خواهی خانه بخری. به خانه احتیاج داری، چون که زندگی بدون خانه و سرپناه ممکن نیست.

ولی در مورد عشق، قضیه فرق می‌کند؛ عشق ورزیدن و عاشق شدن غیرقابل توجیه است. تنها چیزی که می‌توانی بگویی این است: «نمی‌دانم. فقط می‌دانم که عشق ورزیدن تجربه‌ای است برای مشاهدهٔ کمال زیبایی در فضای باطن.» ولی این نیز، هدف عشق نیست. فضای باطن ارزش مادی ندارد؛ نمی‌توان در قبال آن کالا یا متاعی دریافت کرد. ولی در عین حال مانند غنچهٔ گل سرخی است که قطره‌ای شبنم بر روی آن همچون مروارید

می‌درخشد؛ و در نسیم سحرگاهی و پرتو آفتاب، این غنچه به رقص درمی‌آید.

عشق، رقصِ زندگی است.

بنابراین آنهایی که عشق را درک نکرده‌اند، از این رقص محروم مانده‌اند. آنها فرصت پرورش گل سرخ را از کف داده‌اند. به همین دلیل است که از دیدگاه مادی و حسابگرانه و صرفاً منطقی، همچنین از نظر ذهنیت یک ریاضیدان، اقتصاددان و سیاستمدار، عشق نوعی دیوانگی بشمار می‌آید.

ولی برای آنها که عشق را شناخته‌اند، سلامت عقل تنها در دنیای عشق یافت می‌شود. آدم بدون عشق، شاید ثروتمند، سالم و مشهور باشد، ولی هرگز سلیم‌العقل نیست، چرا که هیچ چیز دربارهٔ ارزشهای باطنی نمی‌داند. انسانهای عاشق به روان درمانی احتیاج ندارند. در واقع عشق عظیم‌ترین نیروی درمانگر در زندگی است. آنها که عشق را تجربه نکرده‌اند، تهی و از غایت انسانیت به دور هستند. دیوانگی معمولی، فاقد برنامه است. ولی این دیوانگی که آن را عشق می‌نامند، برنامه‌ای دارد؛ تو را شادمان می‌کند، زندگی‌ات را آکنده از آهنگ و ترنمی دلپذیر می‌سازد، به تو وقاری باشکوه می‌بخشد.

وقتی کسی عاشق می‌شود، احتیاج ندارد که آن را اعلان کند. تو در چشمان وی عمق و ژرفایی مشاهده می‌کنی که از دلش برخاسته است. در چهره‌اش وقار و زیبایی بدیعی به چشم می‌خورد. راه رفتنش همچون رقص پروانه است. او همان آدم همیشگی است، ولی در عین حال دیگر آن آدم قبلی نیست. عشق در زندگی او رسوخ کرده، وجودش آکنده از طراوت بهاری گشته و گلهای جان و دلش شکوفا شده‌اند.

عشق باعث دگرگونی فوری می‌شود.

کسی که نمی‌تواند عشق بورزد، باهوش هم نمی‌تواند باشد، باوقار هم

نمی‌تواند باشد، زیبا هم نمی‌تواند باشد. زندگی چنین کسی، تراژدی است.

به زندگی عشق بورز، چرا که زندگی متغیر است و هر لحظه دگرگون می‌شود. وقتی که وارد این سالن[1] شدی، یک کسی بودی؛ وقتی که اینجا را ترک کنی کس دیگری خواهی بود. فقط در ظاهر همان شخص قبلی هستی. در این دو ساعتی که در این سالن بسر می‌بری، خیلی چیزها در تو تغییر می‌کند؛ این دو ساعت مانند آبی است که رود گنگ طی دو ساعت کیلومترها در مسیر خود جابجا می‌کند... با اینکه گنگ در ظاهر همان رود است، ولی آبی که در آن جریان دارد با آب دو ساعت پیش متفاوت است.

«هراکلیتوس» فیلسوف یونانی می‌گوید که زندگی جریانی است مستمر، همچون رودخانه. «و به یاد داشته باش، تو نمی‌توانی دو بار در یک رودخانه پا بگذاری - برای اینکه بار دوم، رودخانه آن رودخانهٔ قبلی نخواهد بود.»

انسانهایی که رمز و کلید خوشبختی را می‌شناسند، انسانهایی که با زندگی در حال دگرگونی، سازگاری و تفاهم دارند، حتی به این زندگی که همچون حباب کف صابون است هم عشق می‌ورزند؛ همین حباب صابون در پرتو آفتاب می‌درخشد و رنگین‌کمانهای کوچک به وجود می‌آورد. چنین انسانهایی معنی خوشبختی را بیش از دیگران می‌دانند.

تماشای حبابهای کف صابون، تماشای پروانه‌ها، تماشای غنچه‌های گل که در وزش باد می‌رقصند - اینها هستند که اشک شوق و ترانهٔ زندگی را به خود می‌آورند.

۱- منظور مکانی است که اوشو در آن به سخنرانی می‌پرداخت. - م.

چهار گام به سوی عشق

عشق ملاقات مرگ و زندگی است، ملاقاتی در نقطهٔ اوج. فقط در صورت شناخت عشق است که می‌توان به تجربهٔ این ملاقات نایل آمد. در غیر این صورت، به دنیا می‌آیی، زندگی می‌کنی، و می‌میری ـ ولی در حقیقت مهمترین تجربهٔ زندگی را از دست داده‌ای؛ تجربه‌ای که با هیچ چیز جایگزین نمی‌شود. تو تجربهٔ حدفاصل مرگ و زندگی را از دست داده‌ای. تجربهٔ این حدفاصل، نقطهٔ اوج و حد نهایی تجربیات آدمی است.

برای رسیدن به آن، چهار مرحله وجود دارد که بایستی همیشه به خاطر داشت. مرحلهٔ اول، حضور در لحظه است ـ زیرا عشق تنها در حال، ممکن است. عشق ورزیدن در گذشته ممکن نیست. بسیاری از آدمها کلاً در گذشته زندگی می‌کنند؛ طبیعتاً عشقشان هم در گذشته است. کسانی هم هستند که در آینده عشق می‌ورزند؛ این هم امکان ندارد. اگر کسی بخواهد از عشق اجتناب کند، دو راه برایش وجود دارد: زندگی در گذشته یا آینده. ولی عشق تنها در زمان حال ممکن است، زیرا ملاقات مرگ و زندگی فقط در لحظهٔ حال به وقوع می‌پیوندد؛ در حد فاصلِ نهان در درون تو. این حدفاصلِ نهان، فقط و فقط در زمان حال وجود دارد؛ هرگز در گذشته یا آینده نیست.

اگر زیادی فکر کنی ـ فکر کردن هم همیشه مربوط به گذشته یا آینده است ـ انرژی تو بجای اینکه به قوهٔ احساس معطوف شود، منحرف شده و صرف فکر کردن می‌گردد؛ در چنین وضعیتی، عشق نمی‌تواند وجود داشته باشد. احساس در لحظه معنا پیدا می‌کند.

بنابراین اولین قدم در نیل به عشق، حضور در لحظه است. آینده و گذشته موجب فکر کردن می‌گردند، و فکر کردن احساس را نابود می‌کند. انسانی که اوقاتش را بیش از حد به فکر کردن بگذراند، بتدریج کاملاً فراموش می‌کند که قلبی هم دارد. چنین آدمی رفته رفته به وضعیتی می‌رسد که در آن، احساس حرفی برای گفتن ندارد. با گوش نکردن به ندای دل، احساس به مرور از زندگی انسان محو می‌شود. میلیونها نفر از این قماش، که اصلاً نمی‌دانند دل یعنی چه، در دنیا وجود دارند. برای آنها قلب فقط در حکم یک تلمبه است و تمام تمرکزشان متوجه کله است. البته مغز وسیلهٔ خوبی است و آدم به آن احتیاج دارد؛ ولی مغز بایستی غلام انسان باشد نه سرور انسان. زمانی که مغز سرور آدمی گردد و قلب مورد بی‌توجهی قرار گیرد، انسان دیگر به شناخت خدا نایل نمی‌آید، زیرا از شناخت عشق محروم شده است. چنین انسانی فقط زندگی می‌کند و می‌میرد.

آن حدفاصلِ نهان، در اولین تجربه و تماس، به صورت عشق درک می‌شود... و زمانی که در آن غرق و جذب شوی، الوهیت را در آن مشاهده می‌کنی. عشق شروعِ شناخت خداوند است، و شناخت خداوند به نوبهٔ خود قلهٔ عشق.

دومین قدم در راه رسیدن به عشق این است که یاد بگیری چگونه سموم وجودت را به شهد تبدیل کنی. خیلی از مردم عشق می‌ورزند، ولی عشق آنها با سمومی همچون نفرت، حسادت، خشم و احساس مالکیت آلوده شده است. هزار و یک سم، عشق را احاطه کرده‌اند. عشق بسیار ظریف و شکننده است. آیا با وجود خشم و تنفر و حسادت، عشق می‌تواند جان سالم بدر ببرد؟

اکثریت مردم فقط به مغز روی می‌آورند و قلب را به فراموشی می‌سپارند. اقلیت باقی مانده، اندکی به قلب می‌پردازد، ولی این اقلیت هم مرتکب اشتباه

می‌شود: نور ضعیف عشقِ آنها، توسط ابرهای سیاه حسادت، تنفر، خش... هزار و یک دیو دیگر تهدید می‌شود. آنگاه است که عشق تبدیل به سفری ... می‌شود. عشق به مثابهٔ نردبانی مابین بهشت و جهنم است. نردبان وسیل... است دوطرفه؛ هم می‌توانی از آن بالا بروی، هم پایین بیایی.

اگر عشق تو مسموم باشد، نردبان تو را به قعر، به داخل جهنم هدای... می‌کند، نه به سوی بهشت. بجای رسیدن به ترنم بهشتی، زندگی تو آکند... همهمه‌ای ناموزون و غیر قابل تحمل می‌شود، همچون سروصدای ناشی... جنگ و کشمکش یا شلوغی ترافیک؛ سروصدایی دیوانه کننده که تو را... آستانهٔ جنون می‌کشاند.

بنابراین دومین اصلی که بایستی به خاطر بسپاری، تبدیل سموم وجود... به شهد است. حالا سؤال این است که چگونه؟ روشی بسیار ساده برای ... کار وجود دارد. درحقیقت صحبت از عمل تبدیل در میان نیست، برای این... تو فی‌الواقع لازم نیست کاری انجام دهی. تنها چیزی که احتیاج داری ... است؛ این یکی از بزرگترین اسراری است که من برای شما فاش می‌ک... امتحانش کنید. وقتی که خشمگین می‌شوی، نبایستی هیچ کاری بکنی؛ فق... در سکوت بنشین و نظاره‌گر باش. علیه خشم نباش، بر له آن هم نباش. ب... همکاری نکن، آن را سرکوب هم نکن. فقط نظاره کن، صبور باش، و ببین چه پیش می‌آید... بگذار این احساس اوج بگیرد.

یک نکته را به خاطر داشته باش: هرگز زمانی که حال و هوای مسموم... تو غلبه کرده، کاری انجام نده، فقط صبر کن و بگذار که آن سم به غیرِ ... تبدیل شود... این یکی از قوانین و اصول پایهٔ زندگی است که همه چیز ... در حال تغییر به غیرِ خود است. مرد خصلت زنانه، و زن خصلت مردانه ... می‌کند. هرکس دچار تغییرات ادواری می‌شود؛ آدم بد، خوب می‌شود. آ... خوب، بد می‌شود. آدم در این اوقات باید فقط صبور باشد.

زمانی که خشم به نقطهٔ اوج خود رسیده است، از انجام هر کاری حذر کن، در غیر این صورت پشیمان می‌شوی، و این کار تو باعث به وجود آمدن سلسله‌ای از عکس‌العملهای منفی می‌شود و تو وارد زنجیرهٔ کارما می‌شوی؛ بدین معنی که به دلیل انجام عملی منفی ناشی از حال و هوای مسموم، در زنجیره‌ای پایان‌ناپذیر گرفتار می‌شوی، چراکه از منفی، منفی به وجود می‌آید، آنهم با سیر تصاعدی. خشم باعث ایجاد خشم فزونتر می‌شود، دشمنی کردن، دشمنی مضاعف به همراه می‌آورد و این روند همینطور ادامه دارد. بدین ترتیب است که انسانها مایهٔ گرفتاری و دردسر یکدیگر می‌شوند، و از این کار دست هم نمی‌کشند.

شکیبا باش. وقتی که خشمگین هستی، بایستی به مراقبه بپردازی. این فرصت را از دست نده، زیرا خشم انرژی بسیار عظیمی در وجودت تولید می‌کند. این انرژی تخریب‌کننده به نظر می‌آید. ولی انرژی فی‌نفسه خنثی است؛ همان انرژی نابودگر، خلاق هم می‌تواند باشد. همان انرژی که می‌تواند زندگی را متلاشی کند، در عین حال می‌تواند آن را همچون باران بهاری آکنده از طراوت سازد ـ فقط باید صبر کرد. اگر صبور باشی و هیچ کاری را با عجله انجام ندهی، از مشاهدهٔ تغییری که در درونت رخ می‌دهد متعجب خواهی شد. ابتدا خشم تمام وجودت را فرا می‌گیرد، سپس این خشم بتدریج افزایش یافته و به نقطهٔ اوج می‌رسد... آنگاه مسیر عوض می‌شود. خشم تو آرام می‌گیرد، انرژی آن آزاد می‌شود و حال و هوایی مثبت و خلاق به تو دست می‌دهد. اکنون موقع آن است که دست به کار شوی؛ زمان فعالیت فرا رسیده است. همیشه منتظر فرا رسیدن حال و هوای مثبت باش.

البته منظور من، سرکوب کردن احساسات منفی نیست، بلکه بایستی نظاره‌گر احساسات منفی بود. در اینجا تفاوتی عظیم نهفته است. من نمی‌گویم که بر احساس منفی درپوش بگذار، آن را فراموش کن و کاری علیه

آن انجام بده ـ نه، من چنین چیزی نمی‌گویم. من نمی‌گویم که وقتی خشمگین
هستی، لبخند بزن؛ چنین لبخندی دروغین است، کریه است، قلابی است.
وقتی که خشمگین هستی، به هیچ وجه لبخند نزن؛ بلکه به اتاقی برو، در را
روی خود ببند، یک آینه جلوی خودت قرار بده و چهرهٔ خشمگینت را تماشا
کن. هیچ لزومی ندارد که این چهره را به کس دیگری نشان بدهی. این مسئله
فقط مربوط به توست، جزئی از زندگی و حال و هوای توست، و تو باید آنقدر
صبر کنی تا لحظهٔ مناسب فرا برسد. به تماشای خود در آینه ادامه بده.
صورت و چشمانت را که از فرط خشم قرمز شده‌اند، نگاه کن؛ آنچه در آینه
می‌بینی، صورت یک قاتل است.

آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده بودی که در وجود هر کس، یک قاتل
نهفته است؟ تو هم از این امر مستثنی نیستی. فکر نکن که قاتل، کس دیگری
است و در جای دیگری بسر می‌برد؛ یا اینکه قاتل فقط کسی است که
مبادرت به قتل نماید. هرکسی بالقوه می‌تواند مرتکب قتل شود. در وجود هر
کس، غریزهٔ خودکشی نهفته است.

به تصویر خود در آینه نگاه کن: حال و هوای مزاجی خود را مشاهده کن و
با آن آشنا شو. این کار جزئی از رشد و پیشرفت تو در مسیر خودشناسی
است.

تا به حال بارها و بارها، از زمان سقراط تا به امروز، این جمله به گوش
رسیده است: «خودت را بشناس.» منتها خودشناسی به این معنی نیست که
در سکوت بنشینی و نزد خود تکرار کنی: «من روح جاودانی هستم. من با
الوهیت پیوند دارم. من این هستم و من آن هستم.» ـ همه‌اش مزخرف است.
خودشناسی به این معنی است که تو با کلیهٔ صورتهای حال و هوای مزاجی
خود آشنا بشوی ـ از قاتل و گناهکار و جنایتکار گرفته تا قدیس و فاضل؛ از
خدا گرفته تا شیطان. تمام گسترهٔ حال و هوای درونی‌ات را بشناس؛ با

شناخت آن، کلید گشایش رمز و رازهای درونت را بدست می‌آوری.

خشم نمی‌تواند دائمی باشد. اگر صبور باشی و به انتظار بنشینی، به این
نتیجه خواهی رسید. هیچ چیز دائمی نیست. شادی می‌آید و می‌رود، غم
می‌آید و می‌رود. آیا متوجه این قانون ساده می‌شوی؟ همه چیز تغییر می‌کند،
هیچ چیز به یک صورت باقی نمی‌ماند. پس برای چه عجله کنی؟ خشم آمده
است ـ و می‌رود. تو فقط قدری صبر داشته باش. به آینه نگاه کن و منتظر باش.
خشم را به حال خودش بگذار؛ بگذار چهره‌ات زشت و جنایتکارانه شود ـ
صبر داشته باش و تماشا کن.

خشم را سرکوب نکن و در عین حال عملی هم از روی خشم انجام نده.
بزودی مشاهده خواهی کرد که چهره‌ات از هم باز می‌شود، چشمانت حالتی
متین و آرام به خود می‌گیرند، انرژی دگرگون می‌شود، و چیزی نمی‌گذرد که
آکنده از طراوت و نشاط می‌شوی. زیبایی خاصی در چهره و چشمانت
پدیدار می‌شود. اکنون وقت آن رسیده که قدم به دنیای بیرون بگذاری و به
فعالیت بپردازی.

ولی بدان که حال و هوای مثبت به زور بدست نمی‌آید، بلکه باید بگذاری
خودش بیاید؛ کلید رمز در این نکته نهفته است. منظور من از تبدیل سموم
وجودت به عسل، همین است.

مرحلهٔ سوم، تقسیم کردن و بخشیدن است. چیزهای منفی را برای
خودت نگهدار، ولی خوبی‌ها و زیبایی‌ها را با دیگران تقسیم کن. معمولاً
اغلب مردم عکس این کار را انجام می‌دهند. چنین انسانهایی واقعاً ابله
هستند. وقتی که شاد هستند، خست به خرج می‌دهند و آن را با کسی تقسیم
نمی‌کنند. برعکس وقتی غمگین هستند، ولخرج و دست و دلباز می‌شوند و
دوست دارند همه در غم و درد با آنها سهیم باشند. وقتی که لبخند می‌زنند،
بسیار صرفه‌جویانه عمل می‌کنند ـ در حد یک تبسم خفیف. ولی خدا نکند که

خشمگین شوند، آنگاه در آستانهٔ انفجار قرار می‌گیرند. سومین قدم در نیل به عشق، تقسیم کردن خوبی‌ها و زیبایی‌هاست. این کار باعث جاری شدن عشق همچون رودخانه می‌شود، رودخانه‌ای که سرچشمهٔ آن قلب توست. شریک شدن، باعث برطرف شدن تنگناها و معضلات نهفته در دل تو می‌گردد.

سخنی از «خورخه لوئیس بورخس»[1] شنیده‌ام که بسیار جالب است:

آنچه را که برایت مهم است به سگها بده؛

مرواریدهایت را به پای خوکها بیفکن؛

زیرا آنچه که مهم است، بخشیدن است.

ما همیشه خلاف این حرف را شنیده‌ایم، از این قرار که چیزی به سگها و خوکها ندهید، برای اینکه آنها نمی‌فهمند.

مسأله بر سر این نیست که چه چیزی می‌بخشی و به چه کسی می‌بخشی، بلکه سر این است که ببخشی. نفس بخشیدن است که ارزش دارد. آدم وقتی دارد، باید ببخشد.

«گورجیف»[2] می‌گفت: «همهٔ آنچه که جمع کردم بر باد رفت، و همهٔ آنچه که بخشیدم مال من ماند. آنچه که بخشیدم هنوز با من است، و آنچه که جمع کردم از دست رفت.» درواقع، انسان جز آن چیزی که با دیگران تقسیم می‌کند، چیزی ندارد. عشق، پول و مال نیست که بتوان آن را جمع کرد. عشق عطر و طراوتی است که باید با دیگران تقسیم کرد. هرچه بیشتر ببخشی، بیشتر بدست می‌آوری؛ هرچه کمتر ببخشی، کمتر داری. هرچه بیشتر ببخشی، به همان نسبت عشق فزونتری از هستهٔ وجودت به بیرون می‌تراود - منبع آن نامحدود است. کشیدن آب از چاه باعث می‌شود که آب تازهٔ بیشتری به چاه جاری شود. ولی اگر از چاه آب نکشی، آن را ببندی و خست به خرج بدهی، چشمه‌ها از فعالیت بازمی‌ایستند. بتدریج چشمه‌ها می‌میرند، مسدود

---

۱ ـ Jorge Luis Borges، از مشهورترین نویسندگان آمریکای لاتین، اهل مکزیک.

۲ ـ Gurdjief: عارف روس.

می‌شوند؛ آب موجود در چاه نیز می‌میرد، راکد می‌شود، می‌گندد. ولی آب جاری تازه است... عشق تازه هم عشقی است که جاری و روان باشد.

بنابراین خوبی‌ها را تقسیم کن، زیبایی‌ها را تقسیم کن، زندگی را تقسیم کن، هرچه را که داری تقسیم کن. زیبایی‌های زندگی را هرگز برای خود نیندوز؛ خرد، نیایش، عشق، شادی، خوشبختی - همه را در این زیبایی‌ها سهیم کن. اگر کسی را نداری، مهم نیست؛ آنها را با سگها و تخته‌سنگها تقسیم کن. مهم این است که ببخشی و تقسیم کنی. اگر مشتی مروارید در دست داری، آنها را پرتاب کن، فرق نمی‌کند به پای چه کسی، «زیرا آنچه که مهم است، بخشیدن است.»

جمع کردن و ذخیره کردن، قلب را مسموم می‌کند. احتکار از هر نوع که باشد، سمی است. اگر ببخشی، وجودت از سموم پالوده می‌شود. وقتی هم که می‌بخشی، در انتظار عمل متقابل یا پاداش نباش. حتی منتظر تشکر هم نباش؛ بلکه از کسی که به تو اجازه داده چیزی را با او تقسیم کنی، سپاسگزار باش. در دل به خود نگو که چون چیزی را با کسی تقسیم کرده‌ای، حالا او بایستی از تو تشکر کند. نه، تو باید از اینکه آن شخص آمادهٔ گوش فرا دادن به تو و تقسیم انرژی با تو بوده، متشکر باشی. باید از اینکه با آغوش باز پذیرای تو بوده و تو را از خود نرانده است، ممنون باشی.

بخشیدن و تقسیم کردن یکی از ارزشمندترین فضایل معنوی و الهی است.

و اما چهارمین گام در راه رسیدن به عشق، هیچ بودن است. بمحض اینکه فکر کنی که کسی هستی، عشق از جاری شدن بازمی‌ایستد. عشق فقط از درون کسی به بیرون جاری می‌شود که «کسی» نباشد. عشق در نیستی خانه دارد.

هنگامی که خالی باشی، عشق نیز در تو جای خواهد گرفت.

وقتی آکنده از غرور باشی، عشق ناپدید می‌شود.

همزیستی عشق و غرور ممکن نیست. این دو جایی در کنار یکدیگر ندارند.

عشق و الوهیت می‌توانند در کنار یکدیگر باشند، زیرا عشق و الوهیت مترادف هستند؛ ولی همجواری عشق و غرور امکان‌پذیر نیست. بودن عشق و غرور با هم غیر ممکن است. بنابراین، «هیچ» باش. هیچ منشأ همه چیز است. هیچ منشأ بی‌نهایت است... هیچ همان الوهیت است. هیچ یعنی نیروانا[1] را [illegible]

هیچ باش ـ در هیچ بودن است که به کلّ می‌رسی. اگر خود را کسی بپنداری، راه را گم می‌کنی. اگر خود را هیچ بپنداری، به مقصد می‌رسی.

۱. Nirvana (در کیش هندو و بودایی): آرامش ناشی از وحدت با روح جهان هستی.

عشق ورزیدن در واقعیت

مردی در حال بتون‌ریزی بر روی سطح پیاده‌رو بود. هنوز پشتش را برنگردانده، عده‌ای بچه دوان دوان از روی بتون نرم گذشتند و جای پایشان بر روی بتون باقی ماند. یکی از همسایگان با شنیدن داد و فریاد و دشنامهای آن مرد، به او نزدیک شد و گفت: «من فکر می‌کردم که تو بچه‌ها را دوست داری.»

آن مرد جواب داد: «معلومه که دوست دارم، ولی فقط در خیال، نه در واقعیت.»

دوست داشتن مردم در ذهن و خیال بسیار ساده است؛ ولی در واقعیت، مشکلات بروز می‌کنند. به خاطر داشته باش: تا زمانی که نتوانی به انسانها ـ انسانهای واقعی و عینی ـ عشق بورزی، عشق تو برای درختان و پرندگان و طبیعت، متظاهرانه و قلابی است.

فقط در صورت عشق ورزیدن به انسانهاست که شعور و هشیاری لازم برای عشق ورزیدن به پرنده‌ها، درختان و کوهها را نیز پیدا می‌کنی. بدون اولی، دومی امکان‌پذیر نیست. اگر نتوانی واقعیتی را که چنان ملموس و نزدیک است درک کنی، چطور قادر به درک واقعیتی چنان دوردست خواهی بود؟ چطور می‌توانی با یک سنگ ارتباط برقرار کنی؟ زبان مشترکی بین تو و سنگ وجود ندارد. برای این کار، یا تو باید تبدیل به سنگ بشوی، یا اینکه سنگ تبدیل به انسان شود. فاصلهٔ بین تو و سنگ بسیار عظیم است، فاصله‌ای ست غیر قابل گذر. پل ارتباطی بین تو و سنگ، از طریق ارتباط با انسانها به

وجود می‌آید.

من می‌دانم که عشق ورزیدن به یک درخت کاری است ممکن، ولی فقط در صورتی به وقوع می‌پیوندد که تو چنان از ته دل و با تمام وجود به انسان عشق بورزی که درخت را در وجود انسان بیابی؛ در مورد حیوانات و پرندگان هم به همین صورت است ـ فقط در صورتی می‌توانی به آنها عشق بورزی که این موجودات را در وجود انسان یافته باشی. انسان همهٔ این مراحل را پشت سر گذاشته و در قالب همهٔ این موجودات می‌زیسته و هنوز نشانه‌ها و علایمی از آنها را در ناخودآگاه شخصی، یا ناخودآگاه جمعی [1]، حمل می‌کند. شما همه قبلاً درخت، پرنده، حیوان و سنگ بوده‌اید. شما همه چیز و به میلیونها شکل بوده‌اید، و تجارب ناشی از آن موجودیتها، هنوز در درون شما وجود دارد. تنها راه برقراری ارتباط با درختِ موجود در دنیای بیرون، این است که ابتدا با درختِ درون انسان ارتباط برقرار کنی.

به انسانها عشق بورز، و در این راه شجاع باش و شهامت به خرج بده.

درد و رنج ناشی از عشق و سرمستی را به جان بخر. به عمق وجود انسانها رسوخ کن؛ چیزی نمی‌گذرد که متوجه می‌شوی هیچ انسانی، صرفاً فقط یک انسان نیست؛ بلکه مجموعه‌ای از انسان و کل جهان هستی است، چرا که انسان، نقطهٔ غایی تکامل است. آثار کلیهٔ موجودیتهای قبلی، هنوز به صورت لایه لایه در انسان موجود است.

---

۱ ـ مفهوم ناخودآگاه جمعی (collective unconscious) یکی از مفاهیم ابتکاری و بحث‌انگیز تئوری شخصیت یونگ، است. ناخودآگاه جمعی انبار خاطرات نژادی است که فرد از اجداد خود به ارث می‌برد. این گذشته نه تنها شامل تاریخ نژاد انسان به عنوان یکی از انواع جداگانهٔ خلقت مطرح است، بلکه شامل اجداد پایین‌تر از انسان، یعنی حیوانات نیز می‌گردد. به عبارت دیگر ناخودآگاه جمعی مخزن تمام تجاربی است که طی تکامل انسان و طی قرون و اعصار به وسیله نسلها تکرار شده است. این ناخودآگاه جهان‌شمول است و از تجارب فردی انسان جداست. تمام افراد انسان ناخودآگاه جمعی مشابهی دارند (فرهنگ جامع روانشناسی ـ روانپزشکی، انتشارات فرهنگ معاصر، ۱۳۷۳) ـ م.

آیا تا به حال با مشاهدهٔ یک زن، یا نگاه کردن در چشمان او، این احساس به تو دست نداده که در وجود او یک گربه می‌بینی؟ بدون گربه بودن، یک زن نمی‌تواند زن باشد. بسیاری از رفتارها و صفات زن، ناشی از وجود همین گربه است. در مورد مرد هم، مشابه این وضعیت صدق می‌کند ـ منتها چیزی که در مرد پیدا می‌کنی، گرگ است.

انسان سیر تکامل را در قالب همهٔ چیزهایی که در دنیا وجود دارد گذرانده است. دقیقاً همانطور که انسان اول بچه است و بعد به دوران جوانی و میانسالی و پیری می‌رسد. آیا امکان دارد که دوران کودکی انسان بکلی ناپدید شود؟

آیا در صورت پیر شدن، جوانی به همین سادگی ناپدید می‌شود؟ جوانی هست؛ منتها لایه‌ای جدید، روی آن را پوشانده است. اگر یک درخت را قطع ...ی، لایه‌هایی را که به ترتیب بر روی یکدیگر قرار گرفته‌اند مشاهده می‌کنی. ...ن درخت را از روی همین لایه‌ها تخمین می‌زنند؛ اگر درخت شصت ساله ...شد، شصت لایه در تنهٔ درخت وجود دارد. با گذشت هر سال، درخت پوست می‌اندازد و لایه‌ای جدید به آن افزوده می‌گردد. اگر تخته‌سنگی را هم بشکنی، درون آن نیز لایه‌هایی مشاهده می‌کنی.

به همین صورت اگر به عمق وجود انسان راه پیدا کنی، همانند درخت و سنگ، لایه‌هایی در آن مشاهده خواهی کرد. هرچه عمیق‌تر پیش بروی، چیزهای عجیب و شگفت‌انگیز بیشتری می‌بینی. هنگام عشق ورزیدن به یک زن، اگر خود را کاملاً رها کنی و از خود بیخود شوی، متوجه خواهی شد که نه فقط به آن زن، بلکه به حیوانات، درختان، سنگها و در مجموع به کل جهان هستی عشق می‌ورزی.

هر فرد به تنهایی به مثابهٔ یک دنیاست، عالم صغیری که دربرگیرندهٔ همه چیز است، دربرگیرندهٔ کلّ که همان عالم کبیر است. ولی تو نمی‌توانی با

استناد به این امر، از انسانها دوری کنی. تو نمی‌توانی بگویی: «من درختها را دوست دارم، ولی انسانها را دوست ندارم.» این دوست داشتن دروغ خواهد بود، زیرا شیوهٔ تماس تو با درختان صحیح نبوده است. این درختان بایستی ابتدا در وجود انسان کشف شده و مورد عشق و محبت قرار گیرند. فقط در آن صورت است که زبان آنها را خواهی فهمید و می‌توانی به درختان دنیای بیرون نیز عشق بورزی.

عشق، گُلی بسیار ظریف و شکننده است

باگوان،

چرا ما از عشق ورزیدن عاجزیم؟

هر کودک با حداکثر عشقی که انسان ظرفیتش را دارد ـ و یا حتی بیش از آن ـ متولد می‌شود؛ وجود کودک از عشق لبریز است. درواقع کودک تجلی عشق است؛ کودک از جنس عشق ساخته شده است.

عشق، گُلی بسیار ظریف و شکننده است؛ باید محافظت شود، تقویت شود، آبیاری گردد. فقط در آن صورت است که قوی و محکم می‌شود. عشق کودک نیز بسیار شکننده است. این طبیعی است، زیرا خودِ کودک نیز بسیار شکننده است. آیا فکر می‌کنید اگر یک کودک را به حال خودش رها کنند زنده می‌ماند؟ انسان موجودی بسیار ناتوان و بی‌دفاع است. اگر یک کودک را رها کنند، شانس زنده ماندنش تقریباً صفر است. او می‌میرد. این دقیقاً همان اتفاقی است که برای عشق می‌افتد. عشق را تنها گذاشته‌اند.

خطر طرد شدن توسط والدین همیشه وجود دارد. بعضی والدین همیشه کودک را تهدید به طرد کردن و بیرون انداختن می‌کنند: «اگر حرف شنو نباشی، اگر درست رفتار نکنی، می‌اندازیمت بیرون!» طبیعتاً کودک می‌ترسد. بیرون انداختن؟ آن هم در این دنیای وحشی؟ اینجاست که کودک شروع به سازش و کنار آمدن می‌کند. او بتدریج تبدیل به آدمی کلک و حقه‌باز می‌شود. او در جهت منافع خویش، شروع به تقلب می‌کند.

او نمی‌خواهد بخندد، ولی وقتی مادر را می‌بیند و دلش شیر می‌خواهد، می‌خندد. اینجا دیگر وارد دنیای سیاست می‌شویم ـ الفبای سیاست از همینجا آموخته می‌شود. رفته رفته احساس انزجار در دل کودک ریشه می‌دواند، زیرا مورد احترام قرار نمی‌گیرد. در دل احساس یأس و نومیدی می‌کند، زیرا به او، آنطور که هست، عشق نمی‌ورزند. فقط در صورت انجام کارهای خاصی که مورد نظر والدین هستند، مورد لطف و محبت آنها قرار می‌گیرد. پس نتیجه می‌گیریم که عشق، شرط و شروط دارد. کودک به همان صورت که هست، مستحق عشق نیست. ابتدا باید لیاقت خود را ثابت کند، آنگاه بهره‌مندی از عشق پدر و مادر ممکن می‌شود.

بنابراین برای اینکه شایستگی خود را ثابت کند، شروع به رفتارهای تصنعی و دروغین کرده و ارزشهای ذاتی و باطنی خویش را از دست می‌دهد. عزت نفس او بتدریج از بین می‌رود و احساس بی‌لیاقتی و ناشایستگی به وی دست می‌دهد. شاید حتی گاهی اوقات این فکر به سر کودک بزند: «آیا اینها والدین واقعی من هستند؟ نکند من را از سر راه آورده باشند؟ احتمالاً دارند فیلم بازی می‌کنند، زیرا به نظر من عشق و علاقه‌ای موجود نیست.» هزاران بار صورت کریه خشم را در چشمان و چهرهٔ والدین می‌بیند، آنهم برای اتفاقهای ناچیز. در نظر او، بروز چنین خشمی کاملاً بی‌مورد و نامتناسب است. نمی‌تواند باور کند. آن را بسیار غیر منصفانه می‌پندارد. ولی در نهایت باید تسلیم شود، باید سر خم کند و آن را به عنوان جبر و ضرورت، بپذیرد. بتدریج گنجایش او برای عشق از بین می‌رود.

عشق فقط در عشق رشد می‌کند. عشق محتاج بستری عاشقانه است ـ این را باید به عنوان مهمترین و بنیادی‌ترین اصل به خاطر داشت. عشق، تنها در بستری عاشقانه قادر به رشد و فزونی است. عشق تحت تأثیر امواج و بازتابهای عاشقانه در محیط، پرورش می‌یابد. اگر پدر و مادر هر دو عشق

بورزند، آنهم نه فقط به کودک، بلکه با یکدیگر نیز روابطی عاشقانه داشته باشند، اگر عشق در فضای خانه جاری باشد، آنگاه کودک نیز همچون موجودی از خمیرهٔ عشق، رفتار می‌کند و هیچ گاه این سؤال که: «عشق چیست؟» برایش پیش نمی‌آید. او معنی عشق را از همان ابتدا درمی‌یابد، زیرا عشق تبدیل به شالوده و خمیرهٔ وی می‌شود.

من نمی‌توانم عشق را تعریف کنم؛ برای عشق، تعریفی وجود ندارد. عشق همچون تولد، مرگ، خدا و مراقبه، یکی از آن چیزهای توصیف‌ناپذیر است. آن را نمی‌شود تعریف کرد ـ حداقل من که نمی‌توانم.

مردم فکر می‌کنند فقط زمانی می‌توانند عشق بورزند که شخص مورد نظر خویش، یعنی شخصی که از نظر آنها سزاوار عشقشان باشد، را یافته باشند ـ چنین طرز فکری چرند است! مطمئن باشید که هرگز چنین شخصی را پیدا نمی‌کنید. مردم می‌گویند فقط زمانی حاضرند عشق بورزند که مرد یا زن بغایت کامل را بیابند ـ این هم مزخرف است. هرگز چنین مرد یا زنی را پیدا نخواهی کرد، زیرا مرد یا زن کامل اصلاً وجود ندارد. اگر هم وجود داشته باشد، مطمئن باش که برای عشق تو اهمیتی قائل نخواهد شد و زحمت درگیر شدن با آن را به خود نخواهد داد.

داستان مردی را شنیدم که تمام زندگی‌اش مجرد ماند، برای اینکه در جستجوی زنی در منتهای کمال بود. وقتی که هفتاد سالش شد، یک نفر از او پرسید: «تو تمام این سرزمین را در جستجوی زن کامل زیر پا گذاشتی؛ آیا واقعاً نتوانستی چنین زنی پیدا کنی؟ حتی یک نفر؟»

پیرمرد بسیار غمگین شد. گفت: «چرا. یک بار به چنین زنی برخورد کردم، یک زن کامل به تمام معنا.»

آن شخص پرسید: «خب، پس چی شد؟ چرا با او ازدواج نکردی؟»

چهرهٔ پیرمرد از قبل هم غمگین‌تر شد. گفت: «والا چه کنم؟ او در

جستجوی مرد کامل بود.»

برای جاری شدن و رشد کردن در بستر عشق، نیازی به کمال مطلوب نیست. عشق هیچ ربطی به این مقوله ندارد. انسان عاشق صرفاً عشق می‌ورزد، همانطور که یک انسان زنده نفس می‌کشد، می‌نوشد، می‌خورد و می‌خوابد. انسان زنده به معنای واقعی، انسانی است که از صمیم قلب عشق می‌ورزد. تو هیچ وقت نمی‌گویی: «فقط در صورتی حاضرم نفس بکشم که هوا تمیز و عاری از هرگونه آلودگی باشد». تو حتی در لوس آنجلس و بمبئی و هر جای دیگری که هوایش کثیف و مسموم است به نفس کشیدن ادامه می‌دهی و نمی‌توانی به این دلیل که هوا آنطور که دلت می‌خواهد نیست، از این کار اجتناب کنی. زمانی که گرسنه باشی، هرچه گیرت بیاید می‌خوری. در بیابان اگر از تشنگی در حال مرگ باشی، تقاضای کوکاکولا نمی‌کنی، بلکه هر آشامیدنی که دستت بیاید می‌نوشی - حتی آب کثیف.

انسان زنده به معنای واقعی نیز صرفاً عشق می‌ورزد. عشق ورزیدن جزئی از اعمال حیاتی وی می‌شود.

بنابراین همیشه به خاطر داشته باش: هیچ وقت در پی کمال مطلوب نباش. در غیر این صورت، عشق در زندگی تو جریان پیدا نخواهد کرد و تبدیل به موجودی سرد و عاری از احساس می‌شوی. آدمهایی که تنها به دنبال کمال مطلوب می‌باشند، بسیار بی‌احساس و روان‌رنجور هستند. حتی اگر عاشق و معشوقی بیابند، توقع دارند که طرف مقابل، از هر لحاظ کامل باشد - چنین توقعی، به نابودی عشق می‌انجامد.

بمحض اینکه مردی عاشق یک زن یا بالعکس زنی عاشق یک مرد می‌شود، توقعات شروع می‌شوند. زن توقع دارد که حالا چون مرد عاشق شده، پس بایستی بغایت کامل باشد. انگار که مرد بیچاره مرتکب گناه شده است! مرد هم برای اینکه خواستهٔ زن را اجابت کند، به ناگهان حدود خویش را رها کرده و نادیده می‌گیرد. او دیگر نمی‌تواند انسان باشد؛ یا باید «سوپرمن» شود یا اینکه راه تظاهر و تقلب را در پیش گیرد. طبیعتاً از آنجایی که سوپرمن شدن کاری است بس دشوار، بنابراین همه راه دوم را انتخاب می‌کنند. آنها شروع به تظاهر و نقش بازی کردن می‌نمایند. به نام و تحت لوای عشق، کلک‌بازی می‌کنند.

بنابراین هیچ گاه توقع کامل بودن از کسی نداشته باشید. شما اصولاً حق ندارید هیچ توقع و انتظاری از کسی داشته باشید. اگر کسی تو را دوست دارد، از او متشکر باش، ولی چیزی از وی مطالبه نکن - زیرا او هیچ اجبار و الزامی ندارد که تو را دوست داشته باشد. عشق ورزیدن همچون معجزه است؛ مشاهدهٔ این معجزه کافی است تا تو را د[illegible] شور و هیجان کند.

ولی بیشتر مردم تحت تأثیر این معج[illegible]رار نمی‌گیرند. آنها عشق را در برابر چیزهای کوچک و ناقابل، قربانی می‌کنند. آنها درحقیقت علاقه‌ای به عشق و طَرَب آن ندارند. آنها بیشتر در پی ارضا کردن غرور و خودخواهی خویش هستند. در صورتی که شادمانی و طرب عشق، از همه چیز مهمتر و ارزشمندتر است.

عشق ورزیدن همچون نفس کشیدن، عملی حیاتی است. وقتی به کسی عشق می‌ورزی، نباید از او توقع داشته باشی و چیزی مطالبه کنی؛ با این کار همهٔ درها را به روی خویش می‌بندی. انتظاری نداشته باش. اگر چیزی گیرت آمد، قدرشناس و شکرگزار باش. اگر هم نیامد، پس حتماً نیاز و اقتضایی برای آن وجود نداشته است.

ولی مردم را نگاه کن، ببین که چطور همه چیز را حق بدیهی خود می‌پندارند و قدرنشناس هستند. بعضی‌ها وقتی همسرشان غذا را آماده می‌کند، حتی زحمت تشکر کردن هم به خود نمی‌دهند. من نمی‌گویم که تشکر را باید حتماً در قالب کلمات اداکنی، ولی بایستی حداقل در چشمانت

مشهود باشد. اما خیلی‌ها زحمتی را که همسرشان برای آنها می‌کشد، حق بدیهی خود می‌پندارند. چه کسی چنین چیزی به شما گفته؟

وقتی شوهر دنبال کار می‌رود و برای امرار معاش خانواده پول درمی‌آورد، زن بندرت از او تشکر و قدرشناسی می‌کند، زیرا اینطور می‌پندارد که این کاری است که مرد باید انجام دهد. در چنین محیطی عشق چگونه می‌تواند رشد کند؟ عشق نیازمند محیطی عاشقانه است، محیطی که در آن قدرشناسی و سپاسگزاری و خشنودی حکمفرماست. عشق نیازمند فضایی عاری از توقع و انتظار است.

و حالا آخرین نکته: بهتر است بجای اینکه فقط به فکر گرفتن باشید، به بخشیدن و بهره‌مند کردن دیگران از آنچه که برایتان ارزشمند و خوشایند است، بپردازید. اگر بدهید، می‌گیرید؛ راه دیگری وجود ندارد. مردم کلاً بیشتر در پی این هستند که چگونه بقاپند و به چنگ بیاورند. همه می‌خواهند بگیرند و به نظر می‌رسد که کسی از دادن و بخشیدن لذت نمی‌برد. مردم با اکراه می‌بخشند؛ اگر هم ببخشند، برای این است که در ازایش چیزی گیرشان بیاید، انگار که دارند معامله می‌کنند. آنها همیشه حواسشان جمع است که بیش از آنچه که می‌دهند، گیرشان بیاید ـ از دیدگاه کاسبکارانه، روش درستی است.

ولی عشق، معامله نیست بنابراین با عشق کاسبکارانه برخورد نکنید. در غیر این صورت، زندگی را همراه با عشق و دیگر زیبایی‌های آن از کف می‌دهید ـ هیچ کدام از زیبایی‌های واقعی دنیا با داد و ستد بدست نمی‌آید. معامله و کاسبی با عشق، یکی از زشت‌ترین چیزها در دنیاست. ولی جهان هستی، هیچ چیز دربارهٔ معامله و داد و ستد نمی‌داند. شکوفه دادن درختها، درخشیدن ستاره‌ها، اینها هیچ کدام ربطی به کاسبی ندارند؛ نه لازم است پولی برای آنها بدهی، نه کسی از تو چیزی مطالبه می‌کند. پرنده‌ای که پشت

در خانهٔ تو می‌نشیند و نغمه‌ای خوش سر می‌دهد، از تو تقاضای دریافت تقدیرنامه یا چیز دیگری نمی‌کند. پرنده نغمه‌اش را می‌خواند، سپس با رضایت و شادمانی پر می‌کشد و می‌رود، بدون اینکه رد و نشانی از خود بر جای بگذارد. عشق نیز این گونه رشد می‌کند؛ ببخش، و منتظر پاداش در ازای بخشیدن عشق نباش.

عشق می‌آید، عشق هزاران برابر می‌آید، ولی بایستی خودش بیاید. نبایستی آن را مطالبه کنی، زیرا در این صورت هرگز نمی‌آید. اگر عشق را به زور بطلبی، آن را می‌کُشی و از بین می‌بری. بنابراین ببخش. در ابتدا این کار سخت خواهد بود، زیرا در طول زندگی به تو آموخته‌اند که بگیری، نه اینکه ببخشی. در ابتدای کار، بایستی به مصاف با زرهٔ درون خویش بروی؛ عضلاتت سخت شده‌اند، سرما بر قلبت سایه افکنده است، بی‌روح و بی‌احساس شده‌ای. ولی هر قدم که در این نبرد به پیش بگذاری، راه برایت هموارتر می‌شود و بتدریج یخها ذوب شده و رودخانهٔ عشق در تو جریان می‌یابد.

انسان بالغ در تنهایی خویش شاد است ـ تنهایی او همچون ترانه‌ای خوش است، تنهایی او به مثابهٔ جشن است. انسان بالغ کسی است که می‌تواند با خودش شاد و خوشبخت باشد. تنهایی او به معنای غریبی و بی‌کسی نیست. تنهایی او به مثابهٔ خلوت کردن با خویش و مراقبه است.

پس در وهلهٔ اول، یاد بگیرید که شخصیتی مستقل و منحصر بفرد داشته باشید. در وهلهٔ دوم، هیچ گاه در پی کمال مطلوب نباشید و از توقعات و مطالبه کردن دوری کنید. به مردم عادی عشق بورزید. مردم عادی هیچ چیز از دیگران کم ندارند. در حقیقت همهٔ این مردم به ظاهر عادی، استثنایی هستند، زیرا هر انسان به نوبهٔ خویش منحصر بفرد و بی‌بدیل است، که شایستهٔ احترام می‌باشد.

ببخشید، بدون شرط و شروط ببخشید ـ آنگاه عشق را درک خواهید کرد. من نمی‌توانم عشق را تعریف کنم، ولی می‌توانم راهی که عشق در آن پرورش می‌یابد را به شما نشان دهم؛ به شما نشان می‌دهم که چگونه یک بوتهٔ گل رُز را بکارید، چطور آن را آبیاری کنید، چطور به آن کود بدهید و چگونه از آن محافظت کنید. آنگاه روزی خواهد رسید که گل رز، ناگهان و بی‌خبر، شکوفا و متجلی می‌شود و خانهٔ تو آکنده از عطر می‌گردد. عشق نیز به همین منوال شکوفا می‌شود.

دشمن واقعی عشق

بجای ترسیدن از عشق، با آن زندگی کن. ترس و عشق دو قطب متضاد هستند. مردم معمولاً تصور می‌کنند که عشق و نفرت دو قطب مخالف یکدیگر هستند؛ این تصور اشتباه است. عشق و نفرت درواقع از یک نوع انرژی سرچشمه می‌گیرند. عشق می‌تواند تبدیل به نفرت، و بالعکس نفرت می‌تواند تبدیل به عشق شود؛ آنها قابل تبدیل شدن به یکدیگر هستند. بنابراین عشق و نفرت متضاد نیستند، بلکه مکمل یکدیگر هستند.

درواقع ما از کسی که عاشقش هستیم، می‌توانیم متنفر هم باشیم. عشق و نفرت همیشه درکنار یکدیگر هستند. آنها دشمن یکدیگر نیستند، بلکه با هم دوست هستند.

تضاد واقعی، بین عشق و ترس وجود دارد. آنها هیچ وقت درکنار یکدیگر نیستند. اگر ترس بیش از حد در وجود تو رخنه کند، عشق ناپدید می‌شود. ترس نمی‌تواند به عشق تبدیل شود، و عشق نیز هیچ گاه به صورت ترس درنمی‌آید. آنها قابل تبدیل شدن به یکدیگر نیستند.

فقط عشق است که انسان را غنی و ثروتمند می‌کند. ترس انسان را علیل می‌کند، فلج می‌کند، و انسان هرچه بیشتر زمینگیر شود، به همان نسبت ترس بیشتری بر وجودش سایه می‌افکند، و بنابراین در یک چرخهٔ باطل قرار می‌گیرد. عشق به تو پر و بال می‌بخشد، به تو کمک می‌کند که در زندگی آرامش داشته باشی؛ به تو شجاعت می‌بخشد تا زندگی را از جنبه‌های مختلف تجربه کنی. عشق گسترهٔ کامل زندگی را در پیش روی تو می‌نهد.

عشق چند بُعدی است. عشق همچون رنگین‌کمانی است که کلیهٔ رنگهای زندگی را دربر می‌گیرد. پس قبل از هر چیز، ترس را به دور بینداز و هرچه بیشتر و بیشتر جذب عشق شو؛ ترس را با عشق جایگزین کن.

به آسمان فکر کن، به گسترهٔ پهناور آن؛ به آزادی فکر کن، به بیکرانی آن. ذهن خود را با چیزهای کوچک و پیش‌پاافتاده مشغول نکن. ترس همیشه مشغول و گرفتارِ مسائل خُرد و جزئی است. در مقابل، عشق آماده است تا همه چیز را قربانی کند. عشق فقط به وسعت و عظمت و بیکرانی می‌اندیشد. عشق همچون عقابی سوار بر جریان باد است که به جستجوی ناشناخته‌ها می‌رود.

عشق وفور نعمت است

باگوان،

اگر کسی نباشد که عشق را شناخته و از طعم آن بهره‌مند شود، بر سر عشق چه می‌آید؟

انسان زمانی بالغ می‌شود که بجای اینکه محتاج عشق باشد، خود شروع به عشق ورزیدن کند، لبریز از عشق باشد، آن را با دیگران تقسیم کند؛ یعنی در حقیقت شروع به بخشیدن کند. در حالت اول، تکیه و تأکید بر گرفتن هرچه بیشتر است؛ در صورتی که در حالت دوم، تأکید بر بیشتر دادن و بخشیدن، آن هم بدون شرط و شروط است. این یعنی پاگذاشتن به مرحلهٔ رشد و بلوغ.

احتیاج، ربطی به عشق ندارد. عشق، وفور نعمت است، فراوانی است. عشق یعنی اینکه تو بقدری سرشار از شور زندگی هستی که نمی‌دانی با آن چه بکنی و بنابراین شروع به شریک شدن آن با دیگران می‌کنی. عشق یعنی اینکه بقدری ترانه در قلب تو جاری است که تو ناخودآگاه آنها را می‌خوانی؛ بدون توجه به اینکه شنونده‌ای حضور داشته باشد یا خیر.

حال، یکی از عشق بهره‌مند می‌شود، دیگری آن را از کف می‌دهد. ولی عشق همیشه به حد وفور جاری است. رودخانه‌ها برای تو جاری نمی‌شوند؛ آنها چه تو باشی چه نباشی، در هرحال در جریان هستند. آنها برای فرو نشاندن تشنگی تو یا آبیاری مزارع جاری نیستند؛ آنها فقط جاری هستند. تو می‌توانی تشنگی‌ات را با آب آنها فرو بنشانی، یا اینکه این فرصت را از کف

بدهی - این به خودت بستگی دارد. رودخانه صرفاً برای تو جاری نیست، بلکه برای خودش جاری است؛ و حال بر حسب تصادف، تو از آب آن برای مزرعه یا دیگر احتیاجات خویش استفاده می‌کنی.

وقتی تو از عشق بی‌بهره هستی، از دیگری می‌خواهی که آن را به تو بدهد؛ در واقع تو گدایی می‌کنی. دیگری نیز متقابلاً از تو عشق می‌طلبد. حال، دو گدا دستهایشان را بر روی یکدیگر گشوده‌اند و هر کدام امیدوار است که دیگری آنچه را که او بدان محتاج است، به وی بدهد. طبیعی است که در نهایت هر دو احساس سرخوردگی خواهند کرد.

مطلب شبهه‌انگیز در اینجاست: آنهایی که عاشق می‌شوند، از عشق بی‌بهره‌اند و به همین دلیل عاشق می‌شوند. از طرفی چون از عشق محروم هستند، نمی‌توانند آن را به کسی ارزانی دارند. نکتهٔ دیگر این است که یک انسان نابالغ، همیشه عاشق انسانی از نوع خود، یعنی موجود نابالغ دیگری می‌شود، زیرا فقط آنها هستند که زبان یکدیگر را می‌فهمند. به همین منوال یک انسان بالغ نیز عاشق انسانی بالغ می‌شود.

مشکل اصلی عشق این است که ابتدا انسان بایستی به کمال معنوی لازم برسد. آنگاه می‌تواند همدمی صاحب کمال برای خویش بیابد و افراد نابالغ به هیچ وجه نظرش را جلب نخواهند کرد. مثلاً یک آدم بیست و پنج ساله هیچ گاه در دام عشق یک بچه دو ساله گرفتار نمی‌شود - کلمهٔ "گرفتار" را در نظر داشته باشید. وقتی تو به بلوغ روانی و معنوی رسیده باشی، هیچ گاه گرفتار عشق یک کودک نمی‌شوی. وقوع چنین چیزی غیر ممکن است، زیرا این موضوع در نظر تو کاملاً پوچ جلوه می‌کند.

در حقیقت یک انسان صاحب کمال هیچ گاه گرفتار عشق نمی‌شود، بلکه از طریق عشق، به رهایی و آزادگی نایل می‌آید. گرفتاری تنها از آنِ انسانهای نابالغ است؛ آنها پایشان در دام عشق گیر می‌کند و گرفتار می‌شوند. تا قبل از

عاشق شدن، آنها خودشان را به زور سرپا نگه می‌دارند، ولی وقتی که عاشق شدند، دیگر کارشان تمام است و نمی‌توانند سر پا بایستند؛ بمحض اینکه زن یا مرد دلخواه خویش را پیدا کنند، آب از سرشان گذشته است. درواقع آنها همیشه آماده بوده‌اند تا در دام بیفتند و اسیر شوند. آنها کمر ایستادن در عشق و انسجام لازم برای تنها و مستقل بودن را ندارند.

ولی یک انسان بالغ از چنین انسجامی برخوردار است. وقتی چنین کسی عشق می‌ورزد، این کار را بدون قید و بند انجام می‌دهد؛ او صرفاً عشق خویش را می‌بخشد. وقتی یک انسان صاحب کمال عشق می‌ورزد، از اینکه تو عشق او را قبول کرده‌ای سپاسگزار خواهد بود و نه برعکس. او از تو انتظار ندارد که برای عشقی که به تو اعطا کرده است متشکر باشی - به هیچ وجه. او اصلاً احتیاجی به تشکر تو ندارد. درواقع او از تو برای پذیرش عشقش تشکر می‌کند.

وقتی دو انسان بالغ عاشق یکدیگر می‌شوند، یکی از بزرگترین تناقضهای زندگی به وقوع می‌پیوندد، یکی از زیباترین پدیده‌ها صورت واقعی به خود می‌گیرد: آنها با یکدیگر هستند، ولی در عین حال در عظمت تنهایی بسر می‌برند؛ آنها بقدری با یکدیگر عجین می‌شوند که در حقیقت یکی می‌شوند. ولی این اتحاد و یکی بودن، فردیّت و هویت مستقل آنها را نابود نمی‌کند؛ درواقع، شخصیت و فردیت آنها را اعتلا می‌دهد. این دو به یکدیگر کمک می‌کنند تا بیش از پیش آزاد باشند. در رابطهٔ بین آنها از سیاست و دوز و کلک و تلاش جهت سلطه‌گری خبری نیست. مگر آدم می‌تواند بر کسی که عاشقش است سلطه داشته باشد؟

وقتی منزل درون خویش را بیابی، وقتی خود را بشناسی، آنگاه عشق حقیقی در وجود تو سر برآورده و رشد می‌کند. عطر آن در محیط پراکنده می‌شود و بدینوسیله دیگران را از عشق خویش بهره‌مند می‌کنی.

نخواهند کرد ـ هیچ کس نیست که این عشق را بازشناخته و از طعم آن بهره‌مند شود. ولی این مسأله به هیچ وجه مهم نیست. مهم این است که انرژی تو آزاد می‌شود، جریان پیدا می‌کند و تو احساس شادی و شعف می‌کنی. یک گل از اینکه رایحه‌اش توسط باد پراکنده می‌شود احساس شادی می‌کند؛ حال این جریان باد چیزی راجع به این عطر بداند یا خیر، فرقی به حال گل نمی‌کند.

من در هر حال، هستم. وجود من به شما وابسته نیست و کار من ربطی به پروانی که اطراف من هستند ندارد، و تمام همّ و تلاش نیز من بر این است که شما از من مستقل شوید و به من متکی نباشید.

من اینجا هستم تا به شما آزادی ببخشم. من نمی‌خواهم جلوی راه شما را سد کنم و دست و پایتان را ببندم. من صرفاً می‌خواهم که شما، خودتان باشید. و اگر روزی برسد که شما از من مستقل شوید، آنگاه خواهید توانست واقعاً به من عشق بورزید ـ ولی قبل از آن، نمی‌توانید.

من عاشق شما هستم. دست خودم نیست. موضوع بر سر این نیست که آیا من می‌توانم شما را دوست داشته باشم یا خیر؛ من صرفاً عشق می‌ورزم. اگر شما در این سالن نباشید، فرقی نمی‌کند؛ این سالن از عشق من اشباع خواهد شد، این درختان عشق مرا دریافت خواهند کرد، پرندگان از آن بهره‌مند خواهند شد. حتی اگر این درختان و پرندگان هم ناپدید شوند، باز هم فرقی نمی‌کند ـ عشق در هر حال جریان خواهد داشت. چون عشق هست، پس جریان پیدا می‌کند.

عشق و مراقبه

باگوان،

در درون من اشتیاقی عظیم برای عشقی مداوم و پایدار موج می‌زند. آیا این احساس احمقانه است؟

عشق می‌تواند در دو بُعد مختلف وجود داشته باشد: افقی یا عمودی. ما با عشق از نوع افقی آشنا هستیم؛ یعنی عشق در بُعد زمان. در حالی که بعد عمودی نمایانگر وادی ابدیت و جاودانگی است.

اشتیاقِ موجود در قلب تو، برای تداوم و پایداری نیست؛ تو دچار سوء تعبیر شده‌ای. ولی این سوء تعبیر تقریباً فراگیر است، زیرا معیار سنجش ما، محدود به بُعد زمان است و در این بُعد تنها دو امکان وجود دارد: هر پدیده‌ای، یا لحظه‌ای و گذرا است یا مداوم و پایدار. ولی خودِ تداوم نیز به معنی لحظه‌های بسیاری است که در کنار یکدیگر قرار گرفته‌اند و هر کدام شروع و پایانی دارند. بنابراین تداوم، ابدی نیست؛ نمی‌تواند باشد. هیچ چیز در بُعد زمان ابدی نیست. آن چیز که در زمان متولد می‌شود، محکوم به مرگ در زمان است. اگر آغازی است، حتماً پایانی هم هست.

عشق تو نیز دارای شروع است و در لحظه‌ای خاص از زمان آغاز می‌شود - پس بنابراین بایستی پایان یابد، حال این پایان می‌تواند دیرتر یا زودتر به وقوع بپیوندد. اگر سریع پایان یابد، اسم آن را لحظه‌ای و گذرا می‌گذاری؛ اگر به پایان رسیدن آن قدری بیشتر به طول بینجامد، آن را پایدار و مداوم تصور

می‌کنی. ولی این تداوم نیز قلب تو را ارضا نمی‌کند، زیرا قلب در آرزوی چیزی است که به هیچ وجه پایانی بر آن نباشد، چیزی که برای همیشه باشد. این آرزو، درحقیقت آرزوی رسیدن به خداست؛ "خدا" نامی دیگر برای عشق ابدی است.

ولی ذهن هیچ چیز از ابدیت نمی‌داند. قلب در اشتیاق نیل به ابدیت موج می‌زند؛ اما قلب همیشه توسط ذهن تفسیر و تعبیر می‌شود. عشقی که ذهن آدمی می‌شناسد، یا بسیار کوتاه مدت و یا قدری طولانی مدت است. ولی حتی اگر عشق مدت بیشتری دوام یابد، ترس از دست رفتن و پایان یافتن این عشق همیشه وجود خواهد داشت؛ این ترس کاملاً بجا است، زیرا پایان چنین عشقی، محرز و قطعی است.

قلب صحبت از ابدیت می‌کند، ولی ذهن آن را تداوم تعبیر می‌کند. سوء تعبیری که به آن دچار شده‌ای همین جاست. اشتیاق قلب تو برای طی طریق در بُعد عمودی است، یعنی در بُعد مراقبه.

اشتیاق موجود در قلب تو احمقانه نیست؛ مشکل این است که تو آن را اشتباه درک کرده‌ای. قلب تو در حقیقت به دنبال عشقی است که زاییدهٔ مراقبه باشد، نه زاییدهٔ ذهن؛ این دقیقاً همان عشقی است که من همیشه از آن صحبت می‌کنم. این همان عشقی است که عیسی مسیح از آن صحبت می‌کرد. این عشق، الهی است. این عشق، زمینی نیست. عشق زمینی تو نمی‌تواند الهی باشد. عشق زمینی پدیده‌ای است مربوط به ذهن، مربوط به بیولوژی، فیزیولوژی و روانشناسی؛ ولی ابدی نیست.

پیشنهاد من این است: اگر تو واقعاً آماده‌ای که خواستهٔ قلب خویش را برآورده سازی؛ پس هرچه راجع به عشق می‌دانی فراموش کن. ابتدا به مراقبه بپرداز، زیرا عشق واقعی از مراقبه سر برمی‌آورد. عشق، رایحهٔ خوش مراقبه است. مراقبه به مثابهٔ یک گل است؛ بگذار شکفته شود، بگذار به تو کمک

کند تا در بُعد عمودی، بُعدی که ذهن و زمان در آن نقشی ندارند، صعود کنی؛ و ناگهان بوی خوش آن به مشامت می‌رسد. این عشق، ابدی است. این عشق، عاری از هرگونه شرط و شروط است.

هیچ رؤیایی مداوم نیست، و عشق زمینی تو چیزی جز یک رؤیا نیست. ذهن فقط در عالم رؤیا سیر می‌کند و نمی‌تواند دنیای واقعیت را به تو بنمایاند.

از دنیای ذهن خارج شو. هرچه راجع به عشق می‌دانی فراموش کن ـ تو قدرت درک عشق واقعی را نداری. فقط از طریق مراقبه است که می‌توانی از بُعدی که در آن بسر می‌بری خارج شده و به بُعدی برتر تغییر مکان دهی؛ یعنی از بعد افقی به بعد عمودی برسی، یعنی از زندگی در گذشته و آینده رهایی یابی و حضور در زمان حال را تجربه کنی.

راستی این علاقهٔ انسان برای پایداری و تداوم عشق از کجا سرچشمه می‌گیرد؟ تداوم به معنای آن است که تو می‌خواهی از آینده سر دربیاوری؛ یعنی تو می‌خواهی آنچه که در حال حاضر وجود دارد، در آینده هم به همین صورت باقی بماند ـ ولی آخر چرا؟ در حقیقت آدم زمانی به فکر تداوم می‌افتد که دیگر عشق پر کشیده و رفته است.

وقتی دو عاشق تازه‌نفس در توهم ذهنی خویش غوطه‌ور هستند، راجع به تداوم و پایداری عشق فکر نمی‌کنند. از یک زوج که در ماه عسل بسر می‌برند راجع به تداوم عشق سؤال کن. اصلاً چنین چیزی برایشان مطرح نیست. آنها ابراز اطمینان می‌کنند که برای همیشه در کنار یکدیگر خواهند ماند. ولی بمحض اینکه پایه‌های این عشق متزلزل شود و تو احساس کنی که دارد از دست می‌رود، ذهن به تو هشدار می‌دهد که دو دستی به آن بچسبی و هر کاری از دستت برمی‌آید برای استمرار و تداوم آن انجام دهی. ذهن از تو می‌خواهد که به تَرَکها و شکافهای به وجود آمده توجه نکنی، در حقیقت آنها را نادیده بگیری، از آنها اجتناب کنی، آنها را فراموش کنی و سرپوش بر آنها

بگذاری ـ بالاخره یک جوری ماستمالی کنی.

پس بنابراین عشق زمینی نمی‌تواند تداوم داشته باشد؛ چنین چیزی غیر ممکن است.

من به شما راه و روش مراقبه را می‌آموزم. با مراقبه، عشق برایتان صورت و کیفیتی جدید پیدا می‌کند. این عشق، دیگر به معنای سبکسری و بلاهت نیست، بلکه خرد و دانایی است. تو دیگر گرفتار عشق نمی‌شوی، بلکه در آن رشد می‌کنی و شکوفا می‌شوی. عشق برای تو به منزلهٔ خصلتی والا خواهد بود. همانطور که نور شعله را احاطه می‌کند، عشق نیز وجود تو را دربرمی‌گیرد. تو عشق می‌ورزی؛ در حقیقت تو خودِ عشق هستی. این عشق ابدی است. این عشق مخاطب خاصی ندارد؛ همچون چشمه‌ای است که همه می‌توانند از آب گوارای آن بنوشند. عشقی است که همه‌چیز و همه‌کس می‌توانند از برکت آن سرمست و غنی شوند ـ درخت، سنگ، آدم، حیوان، فرقی نمی‌کند.

بودا در تنهایی زیر یک درخت می‌نشست و از او عشق به بیرون متصاعد می‌شد. باران عشق او هر چیزی را که اطرافش بود متبرک می‌ساخت. این عشق ابدی است، همان عشقی است که قلب در آرزوی نیل به آن می‌تپد.

زندگی لطیفه‌ای کیهانی است

کل زندگی به مثابهٔ یک لطیفهٔ بزرگ کیهانی است. زندگی پدیده‌ای جدی نیست ـ اگر آن را جدی بگیری، درواقع آن را از کف می‌دهی. درک زندگی تنها از طریق خنده ممکن است.

آیا تا به حال توجه کرده‌ای که انسان تنها جانوری است که می‌خندد؟ ارسطو می‌گفت که انسان تنها جانورِ صاحب منطق است. ولی این حرف کاملاً صحت ندارد، چون که مورچه‌ها و زنبورها هم موجوداتی بسیار منطقی هستند. درواقع، در مقایسه با مورچه و زنبور، انسان موجودی غیر منطقی به نظر می‌رسد. کامپیوتر هم وسیله‌ای است بسیار منطقی و در مقایسه با آن نیز، انسان بسیار غیر منطقی است.

تعریف من از انسان این است که انسان تنها جانوری است که می‌خندد. زنبورها، مورچه‌ها و کامپیوترها هیچ کدام نمی‌خندند. فقط انسان از چنین موهبتی برخوردار است. خنده، نقطهٔ اوج رشد انسان است؛ از طریق خنده است که انسان به خدا نزدیک می‌شود، زیرا فقط به وسیلهٔ بالاترین صفت انسانی است که می‌توان به نهایت دست یافت. خنده به مثابهٔ پلی بین انسان و خداوند است.

سر می‌گذاشت و به هر جا که می‌رسید، آنجا را آکنده از خنده می‌ساخت. او به مدت چهل و پنج سال تنها یک کار انجام داد، و آن هم خندیدن بود.

شایان ذکر است که در ژاپن از هیچ کس به اندازهٔ هوتی با عزت و احترام یاد نمی‌کنند. در هر خانه‌ای، مجسمه‌ای از هوتی وجود دارد. او هیچ کاری غیر از خندیدن انجام نداده است؛ ولی خندهٔ او از چنان عمقی سرچشمه می‌گرفت که در وجود هر کس که آن را می‌شنید بر جا می‌ماند و جریانی نو در وجودش به راه می‌انداخت.

هوتی منحصر بفرد است. در تمام اعصار، هیچ ابوالبشری آدمها را تا به این حد به خنده وانداشته است، آن هم خنده بدون دلیلی خاص. این خنده مردم را ارضا می‌کرد و ناپاکی را از وجود آنها می‌زدود. احساس خوشایندی به آنها دست می‌داد که تا به حال تجربه نکرده بودند. این خنده چیزی را در عمق ناشناختهٔ وجودشان بیدار کرده و زنگی در قلب آنها به صدا درمی‌آورد.

هوتی از اهمیتی عظیم برخوردار است. کمتر کسی همچون هوتی قدم به دنیا نهاده است.

زندگی هوتی از زندگی یک آدم معمولی بسیار متفاوت بود. زندگی او چیزی نبود جز خنده‌ای مستمر. می‌گویند که هوتی حتی گاهی اوقات در خواب هم می‌خندید. او شکمی گنده داشت که موقع خندیدن تکان می‌خورد و بالا و پایین می‌رفت. خندیدن برای او بقدری طبیعی و ساده بود که هر چیزی می‌توانست او را به خنده بیندازد، حتی در خواب ـ چرا که زندگی، چه در خواب چه در بیداری، یک کمدی است.

ولی شما از زندگی یک تراژدی ساخته‌اید. شما زندگی خود را مفتضح کرده‌اید. حتی وقتی می‌خندید، در واقع نمی‌خندید، بلکه تظاهر می‌کنید و حتی این تظاهر را نیز زورکی انجام می‌دهید. خندهٔ شما از قلب سرچشمه نمی‌گیرد، از ته دل نیست. این خنده از هستهٔ وجود شما به بیرون نمی‌تراود،

بلکه همچون رنگ و پوششی است که نمای بیرونی شما را می‌پوشاند. شما به دلایلی می‌خندید که هیچ ربطی به خنده ندارند.

در یک شرکت تجاری، رئیس مؤسسه مشغول نقل حکایتهای تکراری و بی‌مزهٔ همیشگی بود، و البته همهٔ کارکنان حاضر در دفتر می‌خندیدند ـ چون که مجبور بودند! آنها دیگر حالشان از شنیدن آن قصه‌ها بهم می‌خورد، ولی بالاخره پای رئیس در کار بود. وقتی رئیس لطیفه می‌گوید، مرئوس بایستی بخندد؛ این جزئی از وظایف است. در این میان، فقط یک خانم ماشین‌نویس بود که نمی‌خندید و جدی و شق و رق نشسته بود. رئیس از او پرسید: «چی شده؟ چرا نمی‌خندی؟»

او در جواب گفت: «من آخر ماه از اینجا می‌روم.» پس بنابراین دیگر دلیلی وجود نداشت که بخندد.

آدمها برای انجام هر کاری دلایل خاص خودشان را دارند. در این میان، حتی خندیدن هم همچون معامله شده و جنبهٔ اقتصادی و سیاسی پیدا کرده است. خنده دیگر ناب نیست؛ خلوص آن از بین رفته است. تو دیگر نمی‌توانی خالصانه و بدون آلایش، همچون یک کودک، بخندی. انسان زمانی که دیگر نتواند با خلوص بخندد، پاکی و طهارت و معصومیت خویش را از دست می‌دهد.

یک کودک را نگاه کن. خنده‌اش را ببین که چقدر ژرف است و از کنه قلبش سرچشمه می‌گیرد. وقتی یک کودک متولد می‌شود، اولین فعالیت اجتماعی که فرا می‌گیرد لبخند زدن است ـ البته استفاده از واژهٔ «فرا گرفتن» صحیح نیست، زیرا لبخند چیزی است که در وجود کودک به ارمغان نهاده شده و با خود به این دنیا می‌آورد. او با لبخند زدن، عضوی از اجتماع می‌شود.

لبخند او بسیار طبیعی و خودانگیخته است. لبخند اولین جرقهٔ وجود کودک در این دنیاست. وقتی یک مادر لبخند کودکش را می‌بیند، خوشحالی

عظیمی به او دست می‌دهد، برای اینکه آن لبخند نمایانگر سلامتی و هوش کودک است. آن لبخند نشان می‌دهد که کودک، احمق و عقب‌افتاده نیست. آن لبخند گواه سرزندگی و شاد بودن کودک است. مادر با مشاهدهٔ این وضعیت، به وجد می‌آید.

لبخند زدن اولین فعالیت اجتماعی انسان است، و بایستی به عنوان اصلی‌ترین و اساسی‌ترین فعالیت آدمی نیز باقی بماند. آدم بایستی در تمام طول زندگی‌اش بخندد. اگر آدم در همهٔ وضعیتها قادر به خندیدن باشد، قدرت مقابله با آنها را نیز پیدا می‌کند ـ و این مقابله، باعث رشد و بلوغ انسان می‌شود. من نمی‌گویم که آدم نبایستی بگرید. در واقع، اگر نتوانی بخندی، گریه هم نمی‌توانی بکنی. گریه و خنده با هم هستند. آنها جزئی از پدیده‌ای هستند که نمایانگر حقیقت و اصالت است.

میلیونها نفر آدم هستند که اشکهایشان خشک شده است. چشمهای آنها برق و جلا و عمق خویش را از دست داده و خشک و بی‌طراوت شده است؛ چراکه آنها نمی‌توانند اشک بریزند و بگریند، و بنابراین اشک به طور طبیعی در چشمان آنها جاری نمی‌شود. اگر جلوی خنده را سد کنند، راه جاری شدن گریه و اشک را هم بسته‌اند. کسی که بخوبی می‌خندد، بخوبی هم می‌تواند گریه کند. اگر بتوانی بخوبی بخندی و گریه کنی، زنده هستی.

آدم مرده نمی‌تواند بخندد و اشک بریزد. آدم مرده فقط می‌تواند جدی باشد. برو و به یک جسد نگاه کن ـ مهارت آدم مرده در جدی بودن، از تو بسیار بیشتر است. فقط آدمهای زنده هستند که می‌توانند بخندند و گریه کنند.

گریه و خنده جزئی از حالتهای خُلقی و دِماغی تو هستند، جزئی از حال و هوای درونی تو هستند که تو را غنی می‌کنند. ولی بتدریج و با گذر زمان، همه آن را فراموش می‌کنند. چیزی که در ابتدا طبیعی و خودانگیخته بوده، غیر طبیعی می‌شود. تو به کسی احتیاج داری که با سقلمه و سیخونک و قلقلک تو

را به خنده وادارد. فقط در این صورت است که می‌توانی بخندی. برای همین است که این همه لطیفه و جوک در دنیا ابداع شده است.

چیزی که من سعی دارم به شما نشان دهم این است: ما فقط موقعی می‌خندیم که دلیلی وجود داشته باشد که ما را به خنده وادارد. یک نفر لطیفه‌ای نقل می‌کند، و شما می‌خندید؛ برای اینکه لطیفه، هیجان خاصی در شما ایجاد می‌کند. ساختار لطیفه در مجموع چنین است: داستان در جهتی خاص پیش می‌رود، ولی مسیر آن ناگهان عوض می‌شود. این تغییر مسیر چنان غیر قابل پیش‌بینی و شدید است که اصلاً در تصور شما هم نمی‌گنجد. هیجان افزایش می‌یابد و شما منتظر شاه‌بیت و نکتهٔ اصلی لطیفه هستید. و ناگهان، چیزی کاملاً برخلاف انتظار شما و در عین حال مضحک و محال به گوشتان می‌رسد که اصلاً با آنچه در ذهن خویش تصور می‌کردید همخوانی ندارد. یک لطیفه هیچ وقت منطقی نیست. اگر لطیفه منطقی باشد، ماهیت خنده‌دار بودن را از دست می‌دهد، زیرا آن موقع شما می‌توانید پایان آن را حدس بزنید و قبل از اینکه شاه بیت لطیفه بیان شود، شما خودتان از طریق قیاس و محاسبه به آن رسیده‌اید. از این رو، دیگر خنده‌دار نخواهد بود. در یک لطیفهٔ ناب، مسیر مضمون طوری ناگهانی عوض می‌شود که شما اصلاً نمی‌توانید آن را تصور کنید و به آن پی ببرید. این تغییر مسیر را می‌توان به یک جهش تعبیر کرد، جهشی کوانتومی - به همین دلیل است که یک لطیفهٔ خوب، باعث آزاد شدن انرژی در قالب خنده می‌شود. لطیفه روشی ظریف برای قلقلک دادن شما از طریق روح و روان است.

من خود را ملزم می‌دانم که در میان صحبتهایم لطیفه تعریف کنم، زیرا بیشتر شما که مخاطبین مرا تشکیل می‌دهید، آدمهایی جدی به نظر می‌رسید و من مجبورم شما را گاهی قلقلک بدهم تا این جدیت را که به آن پایبند هستید، فراموش کنید و از عالم هپروت دربیایید. من بایستی هر از گاهی این

کار را تکرار کنم و شما را از عالم توهم به دنیای واقعیت برگردانم، چرا که شما همگی به طور فزاینده‌ای تمایل به جدی بودن دارید؛ و جدیت رشدی سرطان گونه دارد.

شما می‌توانید خیلی چیزها از هوتی یاد بگیرید.

خنده به آدمی قوت می‌دهد. حتی علم پزشکی هم به این نتیجه رسیده که خنده یکی از مؤثرترین و فراگیرترین داروهایی است که طبیعت برای آدمی به ودیعه گذاشته است. اگر در زمان ناخوشی بتوانی بخندی، سلامت خود را زودتر بازمی‌یابی. اگر نتوانی بخندی، حتی اگر سالم هم باشی، دیر یا زود سلامت خود را از دست داده و مریض می‌شوی.

خنده مقداری انرژی از منبع درونی تو گرفته و آن را به سطح آورده و آزاد می‌کند. انرژی، خنده را همچون سایه تعقیب کرده و از طریق آن به جریان می‌افتد. آیا تا به حال مشاهده کرده‌ای که وقتی از ته دل می‌خندی، طی آن لحظات در حالت مراقبهٔ عمیق بسر می‌بری؟ در این حالت، فکر متوقف می‌شود. غیر ممکن است که آدم همزمان هم بخندد و هم فکر کند. این دو عمل کاملاً با یکدیگر متضاد هستند: تو یا می‌توانی بخندی یا فکر کنی. اگر از ته دل بخندی، فکر کردن متوقف می‌شود. اگر در حین خندیدن فکر کنی، خندهٔ تو ظاهری و باری به هر جهت خواهد بود، خنده‌ای لِک و لِک کنان و علیل.

خندهٔ از ته دل، باعث ناپدید شدن ذهن می‌گردد. کل راه و روش مراقبهٔ «ذن» بر این است که انسان را به حالت «بی‌ذهنی»[1] برساند. خنده یکی از زیباترین راهها برای رسیدن به چنین وضعیتی است.

تا جایی که من می‌دانم، سماع و خنده بهترین، طبیعی‌ترین، آسانترین و قابل دسترس‌ترین راهها برای رسیدن به وضعیت عدم تفکر و بی‌ذهنی

---

1 . no - mind

هستند. آدم وقتی با تمام وجود به سماع برمی‌خیزد، فکر کردن متوقف می‌شود. تو به سماع ادامه می‌دهی، همچون گرداب چرخ می‌زنی و چرخ می‌زنی... در این حالت، همهٔ حد و مرزها و تقسیم‌بندی‌ها از بین می‌روند. تو دیگر حتی نمی‌دانی که محدودهٔ جسم تو کجا پایان می‌یابد و حد و حدود هستی کجا آغاز می‌شود. تو در هستی حل می‌شوی و هستی نیز در تو. حد و مرزها با یکدیگر درآمیخته می‌شوند. اگر با تمام وجود به سماع بپردازی و بگذاری که سماع تو را هدایت کرده و وجود تو را تسخیر کند، دیگر جایی و مکانی برای فکر و ذهن باقی نمی‌ماند. همین اتفاق در خندهٔ عمیق نیز رخ می‌دهد. اگر خنده وجودت را تسخیر کند، فکر کردن متوقف می‌شود. همان تجربهٔ چند لحظه‌ای عدم ذهنیت، نویدبخش اجر و پاداش بیشتر در آیندهٔ نزدیک است. تو بایستی هرچه بیشتر به وضعیت کیفی عدم ذهنیت نزدیکتر شوی و از مشغولیت فکری پرهیز کنی.

خنده مقدمهٔ بسیار زیبایی برای ورود به وادی عدم تفکر و ذهنیت است.

می‌گویند که هوتی هیچ علاقه‌ای نداشت که خود را استاد ذِن بنامد یا اینکه مریدانی اطراف خویش جمع کند. بجای این کار، او با کیسه‌ای پر از شیرینی و اسباب‌بازی و آب‌نبات در خیابانها به راه می‌افتاد و آنها را بین بچه‌هایی که دور او جمع می‌شدند و به بازی می‌پرداختند تقسیم می‌کرد.

حال، گاهی اوقات این بچه‌ها واقعاً بچه بودند، گاهی اوقات این بچه‌ها را نوجوانان و جوانان تشکیل می‌دادند، و گاهی اوقات نیز این بچه‌ها شامل آدمهای پیر و مسن بودند ـ پس با کلمهٔ «بچه‌ها» گمراه نشوید. آدمهای مسن، حتی آنهایی که از خود هوتی پیرتر بودند، برای وی کودک بشمار می‌آمدند. درواقع، برای ارتباط برقرار کردن با هوتی، بایستی همچون یک کودک، یعنی معصوم بود. تنها چیزهایی که هوتی بین مردم پخش می‌کرد، اسباب‌بازی و آب‌نبات و شیرینی بود. این عمل وی، جنبه‌ای نمادین داشت و می‌خواست از

این طریق، به عنوان مردی اهل دل و ایمان، این پیام را به مردم برساند: زندگی را زیاد جدی نگیرید. زندگی چیزی جز اسباب‌بازی نیست. زندگی مثل آب‌نبات است. آن را بچشید، ولی اسیر و بندهٔ آن نشوید. آب‌نبات به تنهایی خاصیت خوراکی ندارد. آدم فقط با آب‌نبات نمی‌تواند زندگی کند.

«هوتی» به همه از بچه‌ها گرفته تا سالمندان ـ او با همه مثل کودک رفتار می‌کرد ـ اسباب‌بازی هدیه می‌داد. این کار او، نمادین بود. راهی بهتر از این برای بیان این مطلب که زندگی در این دنیای فانی بازیچه‌ای بیش نیست و آن چیز که تو آن را زندگی می‌پنداری عاری از حقیقت، موهوم و گذرا است، وجود ندارد. به زندگی نبایستی چنگ انداخت.

انسان اهل معرفت و مراقبه، می‌بخشد و شریک می‌شود ـ احتکار نمی‌کند و خست به خرج نمی‌دهد. چنین آدمی خود را مالک هیچ چیز نمی‌پندارد. تو چطور می‌توانی در این دنیا صاحب چیزی باشی؟ زمانی که تو نبودی، دنیا سر جایش بود. روزی هم می‌رسد که تو دیگر نخواهی بود، ولی دنیا سر جایش خواهد بود. اگر اهل مراقبه باشی، زندگی تو سراسر بخشش می‌گردد. تو هرآنچه را که می‌توانی ببخشی، می‌بخشی ـ مانند عشق، تفاهم، همدردی، انرژی، ذهن، جان و هر چیز دیگر؛ و از این کار لذت می‌بری.

هیچ لذتی بیشتر از لذت ناشی از بخشیدن و تقسیم کردن نیست. به همین دلیل است که مردم از دادن هدیه لذت می‌برند. این کار شادی محض به ارمغان می‌آورد. وقتی چیزی به کسی هدیه می‌دهی، حتی اگر از نظر مادی چندان هم باارزش نباشد، ولی صرفاً نفس این عمل خشنودی و رضایت عظیمی به همراه دارد. کسی را در نظر بگیرید که تمام زندگی‌اش به مثابهٔ هدیه‌ای است، کسی که تمام لحظات زندگی‌اش آکنده از بخشش است ـ چنین کسی در بهشت زندگی می‌کند.

تمام تعالیم هوتی در بخشیدن و تقسیم کردن خلاصه می‌شد. آیا چیزی

مهمتر از این می‌توان تعلیم داد؟

ذِن معتقد است که حقیقت را در قالب لغات نمی‌توان بیان کرد، ولی با اشارات و حرکات می‌توان آن را ابراز داشت. انسان نمی‌تواند حقیقت را بیان کند، ولی می‌تواند آن را نشان دهد.

آدم می‌تواند در این دنیا باشد، بدون اینکه به آن وابسته باشد. آدم می‌تواند در جمع حضور داشته، و در عین حال تنها باشد. هزار و یک کار بکن، هر آنچه که لازم می‌دانی به انجام برسان، ولی از بابت آن مغرور نشو.

در دنیا بودن هیچ ایرادی ندارد. در "این جهان" باش، ولی در عین حال "آن جهانی" بمان ـ این والاترین هنر است، هنر زندگی بین دو قطب متضاد و برقراری تعادل خویش بین این دو تضاد؛ راهی است بسیار باریک همچون لبهٔ تیغ، ولی تنها راه ممکن است. اگر تعادل خویش را از دست بدهی، حقیقت را نیز از کف خواهی داد.

در این دنیا حضور داشته باش و به راه خویش ادامه بده، با خندهٔ ناب به عمق وجود خویش رسوخ کن. راه خود را به سوی خداوند با سماع بپیما! با ترانه به سوی خالق پیش برو!

تنها چامه‌سرای عشق و خنده

باگوان،

در این دنیا که نفرت و دشمنی و اندوه و رنج در آن حکمفرماست، به نظر می‌رسد که تو تنها چامه‌سرای عشق و خنده باشی. آیا این مضحک نیست؟

چرا، هست.

مضحک است. ولی بالاخره یک کسی باید این کار را شروع کند.

چیزی که ما در این دنیا می‌خواهیم، جدیت کمتر و حساسیت بیشتر است ـ صداقت و صمیمیت آری، ولی جدیت هرگز.

ما می‌خواهیم دنیا بداند که شوخ‌طبعی یکی از بنیادی‌ترین خصلتهایی است که انسانهای اهل ایمان بایستی از آن برخوردار باشند.

کسی که نتواند بخندد، خیلی چیزها را در زندگی از کف می‌دهد؛ او از درک بسیاری از اسرار زندگی محروم می‌ماند.

خنده به تو معصومیتی کودکانه می‌بخشد، خنده تو را با روح جهان هستی مرتبط می‌سازد ـ با تلاطم اقیانوسها و سکوت ستارگان.

خنده راه ارتباطی تو با تنها بخشی از دنیاست که از هوش بهره‌مند است؛ زیرا فقط آدمهای هوشمند هستند که می‌توانند بخندند. به همین دلیل است که حیوانات قادر به خندیدن نیستند ـ آنها هوش لازم برای این کار را ندارند.

رسالت من بدون تردید این است که خنده را در دنیا میان انسانها رواج

دهم ـ انسانهایی که خندیدن را فراموش کرده‌اند. وقتی که خندیدن را فراموش کنی، ترانه‌ها و نغمه‌ها را نیز فراموش می‌کنی، عشق را به فراموشی می‌سپاری، سماع را از یاد می‌بری ـ پس چیزی که تو فراموش می‌کنی، فقط خنده نیست. خنده، جمعی از خصلتها را در خود جای داده است، همانطور که جدیت آمیزه‌ای از خصلتهای خاص خود را به یدک می‌کشد.

خنده را فراموش کن تا عشق را نیز فراموش کنی.

آیا با چهره‌ای غمگین، می‌توانی به کسی ابراز عشق کنی؟ حداقل بایستی کمی لبخند به لب بیاوری.

با چهره‌ای جدی، حتی کوچکترین احساسات را نمی‌توان بر زبان آورد.

آدمها بقدری هر چیز را جدی می‌گیرند که آن را تبدیل به مانعی بر سر راه خویش می‌نمایند.

یاد بگیرید که بیشتر بخندید.

برای من، خنده همچون دعا و نیایش، مقدس است.

بخش چهارم

خدا و عشق

«با شادی، سرور و خنده‌ای در دل زندگی کنید، و دراین صورت فراوان نیایش شما را خواهم شنید، حتی اگر کلمه‌ای نیز بر زبان نرانید...»

اوشو

در واقع خدا و عشق هم‌معنی هستند. زندگی با عشق همان زندگی با خداست. شناخت عشق، شناخت خداست. هیچ دلیلی برای وجود خداوند بجز عشق نیست، همچنین هیچ راهی برای پرستش او به غیر از عاشق شدن وجود ندارد.

و اما معبد عشق در دل همه وجود دارد. نیازی به ساختن این معبد نیست. مدتهاست که این معبد را فراموش کرده‌ایم و تنها باید آن را دوباره به یاد آوریم. تنها کاری که لازم است انجام دهید این است که دوباره به دلهای خود بازگشت کنید. نوع کنونی زندگی اجتماعی باعث شده است که کیلومترها از دل خود فاصله بگیرید.

ذهن دورترین محل موجود از دل است. گرچه فاصلهٔ فیزیکی میان سر و قلب زیاد نیست، ولی فاصلهٔ معنوی میان این دو به اندازه‌ای است که هیچ گونه برقراری ارتباط میان آنها امکان‌پذیر نیست. انسانی که با ذهن خویش زندگی می‌کند نمی‌تواند خدا را درک کند و انسانی که با دل خود زندگی می‌کند بجز خدا چیزی را نمی‌شناسد.

هر انسانی به صورت بالقوه عاشق به دنیا می‌آید. تنها کاری که باید انجام دهد این است که این عشق را از قوه به فعل درآورد؛ در غیر این صورت عشق تنها به صورت بذری در وجود او باقی خواهد ماند. تنها هنگامی انسان به رضایت کامل خواهد رسید که این بذر ناپدید شود و به صورت یک درخت درآید و درخت نیز به ثمر بنشیند.

بنابراین دو تولد وجود دارد؛ یکی تولد فیزیکی و دیگری تولد معنوی. در تولد فیزیکی انسان به صورت یک بذر متولد می‌شود و در تولد معنوی انسان

به صورت روح و عشق به دنیا می‌آید. به همین علت است که عیسی مسیح به «نیکودموس»[1] می‌فرماید: «تا زمانی که دوباره متولد نشوی وارد قلمرو خداوند نخواهی شد.»

در واقع او از تبدیل و تحول عشق از صورت قوه به فعل سخن می‌گوید.

انسان بدون عشق تاریکی مطلق است؛ شبی تاریک، و بدون درخشش حتی یک ستاره، حتی بدون روشنایی شمعی کوچک. با عشق، آسمان درون انسان مملو از ستارگان درخشان می‌گردد. عشق و روشنایی از یک جنس هستند. روشنایی، تجلی فیزیکی همان انرژی‌ای است که در جهان معنی به صورت عشق وجود دارد. روشنایی پایین‌ترین مرتبهٔ این انرژی است و عشق بالاترین مرتبهٔ آن، ولی پلکان یکی است.

زندگی بدون روشنایی و عشق اصلاً زندگی نیست بلکه تظاهر به زندگی است.

هر لحظه از زندگی باید صرف عشق شود، در این صورت زندگی تبدیل به عبادت می‌شود و دیگر نیازی به جستجوی خداوند نیست، زیرا خداوند خود به نزد کسی خواهد آمد که مزهٔ عشق را چشیده است.

مراقبه شیوه‌ای است برای بیدار شدن، به دور انداختن خواب و خیال و بازگشتن دوباره به خانه. تمام آن چیز که ما بدان احتیاج داریم از قبل در اختیارمان گذاشته شده است. گنجی که حتی ما خواب آن را نیز نمی‌بینیم در وجود ما نهفته است. به همین علت است که عیسی مسیح بارها و بارها فرموده است که: «قلمرو خداوند در وجود شماست.»

ولی هنوز مردم به جستجو در دنیای بیرون می‌پردازند؛ در صورتی که قلمرو خداوند در درون ماست، پس جستجوی آن در دنیای بیرون چه معنایی دارد؟ هر چه انسان بیشتر در جهان بیرون به دنبال این مطلب باشد بیشتر

1 . Nicodemus

ناامید می‌شود و احساس بیهودگی بیشتری می‌کند، مگر اینکه شانس این را داشته باشد که به نوعی به درون برود. لحظه‌ای که یک سالک حدود صد و هشتاد درجه تغییر مسیر دهد و به جای جستجو در دنیای بیرون به دنیای درون برود، لحظه‌ای منحصر به فرد در زندگی او خواهد بود.

* * *

زندگی می‌تواند به دو صورت باشد: یکی زندگی دنیوی، نوعی زندگی عادی که پر است از آرزوها، مالکیتها و موارد دنیوی دیگر. شکل دوم زندگی، نوع روحانی و معنوی آن است که پر از آگاهی، عشق و شفقت است. در صورتی که فرد در زندگی تمامی توجهش معطوف به دنیا و مسائل مادی باشد به هیچ وجه به طور کامل راضی نخواهد بود. زندگی در بُعد مادی به هیچ وجه ارضا کننده نخواهد بود مگر اینکه انسان از چشمهٔ درونی خود سیراب گردد. در این صورت زندگی دچار یک جهش کوانتومی خواهد شد. در این صورت فرد شروع به چشیدن نوعی طعم و شادی جدید می‌کند؛ شادی‌ای که قبلاً هرگز آن را نچشیده بود و طعمی که در واقع از درونی‌ترین هستهٔ وجودی او ناشی می‌گردد. این کیفیتها را هیچ کس به سالک نداده است بنابراین هیچ کس نخواهد توانست آنها را از او بگیرد. حتی مرگ نیز نمی‌تواند سالک را از آنها محروم کند.

زندگی باید درونی باشد. من به هیچ وجه ضد دنیای مادی نیستم، ولی اعتقاد دارم تنها دنیای مادی کافی نیست، به همین علت است که عیسی مسیح می‌فرماید: «انسان نمی‌تواند تنها با خوردن نان زندگی کند.»

خوردن نان حتمی و لازم است، ولی صرفاً خوردن نان در زندگی، اصلاً زندگی نیست. در این صورت زندگی از هرگونه جشن و سرور خالی خواهد بود. در این صورت زندگی هیچ ماورایی نخواهد داشت؛ و بسیار جالب است که شادی و لذت واقعی در رفتن به ماورا است، در رفتن به اوج و ابعاد جدید است. شادی همیشه در حرکت و سفر از دانسته‌ها به نادانسته‌هاست.

لحظه‌ای که چنین حرکتی اتفاق می‌افتد لحظهٔ سرور است و فقط این لحظات، لحظاتی واقعی هستند و بقیهٔ عمر تنها خواب و خیالی بیش نیست.

* * *

عشق تنها امیدی است که وجود دارد، زیرا تنها عشق می‌تواند پلی میان انسان و خدا باشد، زیرا تنها عشق می‌تواند قایقی باشد که انسان را از این کرانهٔ رود به کرانه دیگر می‌برد. غیر از عشق هیچ امیدی وجود ندارد. انسان بدون عشق در ناامیدی زندگی می‌کند. همراه عشق انوار امید وارد زندگی می‌شوند. عشق تغییر ماهیت می‌دهد و باعث می‌شود تا به استقبال میهمان غایی برویم.

انسان همانند یک بذر است و خداوند میوه‌ای است که ثمرهٔ رویش این بذر می‌باشد. انسان قابلیت آن را دارد که تا مقام الهی شدن رشد کند و تنها زمانی به رضایت کامل خواهد رسید که در این مقام ساکن شود. در این صورت او به غایت معنای زندگی رسیده است.

جستجو کنید، راه گشایش خیلی دور از دسترس نیست. در صورتی که واقعاً برای رهایی تلاش کنید راه رها شدن را خواهید یافت. حتی اگر در آغاز چندین بار زمین خوردید، حتی اگر در ابتدا چندین بار راه را اشتباه رفتید اصلاً نگران نباشید، این کاملاً طبیعی است. به هیچ وجه از اشتباهاتی که مرتکب می‌شوید هراسی به دل راه ندهید، چرا که رشد و پیشرفت فقط از آن کسانی خواهد بود که آمادهٔ اشتباه کردن هستند؛ زیرا تنها افرادی که اشتباه می‌کنند می‌آموزند و تنها از طریق آموزش دیدن است که انسان به هدف خود خواهد رسید.

یک سالک باید آمادهٔ آموزش دیدن و به دنبال تجربیات جدید باشد و هرگز در یک مرحله ساکن نگردد. هنگامی که انسان سکون پیدا می‌کند مرده است.

زندگی بسیار زیباست، چون سفری است روحانی. تنها هنگامی که به خداوند رسیدید مجازید ساکن شوید. قبل از آن هرگونه سکونتی موقتی و یکشبه است. هنگام سکونت شبانه استراحت کنید، ولی هنگام سحر به یاد داشته باشید که باید حرکت کرد و بالاخره روزی به خدا خواهید رسید. در صورتی که سالک به جستجوی خود ادامه دهد و این جستجو با شدت و کمال هر چه بیشتر ادامه یابد و در صورتی که او آماده باشد حتی خودش را نیز در این جستجو قربانی کند، خداوند در دسترس خواهد بود. پس از رسیدن به خداوند تمامی آرزوها ناپدید می‌شوند و رضایت کامل و حقیقی پدیدار خواهد شد و سالک به طور کامل مورد لطف و برکت قرار خواهد گرفت.

* * *

سالک باید زندگی را همان گونه که هست بپذیرد؛ پذیرش اتفاقات عادی زندگی با شادی و رضایت کامل و نه بهانه‌گیری و نق زدن برای چیزهای دیگر.

در صورتی که چنین حالتی اتفاق افتد، خداوند خیلی دور نخواهد بود. تمامی آموزشهای «بوداها» را می‌توان تنها در یک کلمه خلاصه کرد و آن «پذیرفتن» است. این نکته یکی از مهمترین اصول مراقبه در زندگی است؛ قبول چیزها همانطور که هستند. همیشه به یاد داشته باشید؛ زندگی همانطوری که هست کافی و کامل است.

* * *

خداوند رحمت و برکت است. خداوند لطافت است و هر چه انسان لطیف‌تر و مهربانتر شود، بیشتر در دسترس خداوند قرار می‌گیرد.

قرار نیست ما با هستی در جنگ و تقابل باشیم، بلکه برعکس باید با هستی دوست و همراه شد. لزومی ندارد که انسان بر طبیعت غلبه کند، بلکه برعکس بهتر است در مقابل طبیعت باز و مفتوح باشد. بهتر است انسان

بخشی از طبیعت باشد و از جدایی با طبیعت بپرهیزد. لطافت باعث می‌شود انسان آرام آرام منیّت خویش را فراموش کند و مرکز منیّت انسان در نفس اوست. در صورتی که منیّت در انسان وجود نداشته باشد، نفس ناپدید می‌شود و آنچه باقی می‌ماند تنها لطافت خواهد بود و بس.

لطافت اکتسابی نیست. تنها راه تجلی لطافت این است که مکر و حیلهٔ نفس را بفهمید. پس از درک مکر و حیله، نفس ناپدید خواهد شد و آنچه باقی می‌ماند تنها لطافت است و بس. لطافت ماهیت طبیعی انسان است ولی نفس آن را پنهان نموده است. تنها باید حجاب نفس به کناری زده شود و ناگهان چشمهٔ لطافت از درون شروع به جوشیدن می‌کند.



انسان در جستجوی بهجت و سرور است و نیز نه تنها انسان، بلکه تمامی موجودات در جستجوی آن هستند، حتی درختان به دنبال این کیفیت هستند. سرور و بهجت هدف تمام هستی است. سرور و بهجت ستاره‌ای است در دوردست که همگان را به نزد خود فرا می‌خوانند و به همه این روحیه را می‌بخشد که به او نزدیکتر و نزدیکتر شوند تا در او غرق گردند. انسان امروزی در تاریکی زندگی می‌کند، ولی قلب او با هر تپش امیدوارانه به دنبال روزی است که به این ستارهٔ دوردست برسد و با آن یکی گردد. این حق مسلم هر یک از ماست که با آن یکی شویم. البته این کار اصلاً مشکل نیست، فقط به اندکی هوشیاری و آگاهی نیاز دارد. باید اندکی بیشتر هوشیار و آگاه باشیم. حتی هوشیاری و آگاهی نیز جزو کیفیات غریزی هر یک از ماست و باید اندکی بیشتر آن را پرورش دهیم.

مراقبه در حقیقت پرورش دادن هوش و آگاهی است. هر چه بیشتر در سکوت فرو روید هوشیارتر و آگاه‌تر خواهید شد. بنابراین تا حد ممکن ساکن، ساکت و آرام باشید و ناگهان از دلِ این سکوت و آرامش، آگاهی و

هوشیاری جدیدی در درون شما متولد خواهد شد. این آگاهی تمام وجود شما را تحت تأثیر قرار خواهد داد و شما را از دنیای اندوه و غم به دنیای سرور و بهجت خواهد برد.



خرد چیزی نیست مگر هنر تغییر ماهیت فلزات کم‌ارزش به طلا، تبدیل عناصر زمینی به عناصر آسمانی، تبدیل گِل و لجن به گُلهای زیبای نیلوفر. طلا یکی از نمادهای بسیار قدیمی در هنر کیمیاگری است، در واقع یک استعاره است. طلا نمایانگر باارزش‌ترین چیز یعنی خداوند است. طلا نشان دهندهٔ درونی‌ترین و والاترین هستهٔ وجودی شماست که فراتر از آن چیزی وجود ندارد. سیر و سلوک به هنر کیمیاگری می‌ماند. با کمک این هنر قادر به تغییر ماهیت خویش خواهید بود. هر آنچه برای این تغییر نیاز است در دسترس ماست. تمامی انرژی‌ای که برای این تحول لازم است در اختیار ماست، تنها لازم است ساماندهی جدیدی صورت پذیرد. چیزها برعکس شده‌اند و در جای درست خود قرار ندارند. جامعهٔ بیمار اجازه نداده است که افراد به صورت طبیعی رشد کنند.

در یک دنیای طبیعی و واقعی همه کس و همه چیز طبیعی خواهد بود و هیچ گونه نیازی برای درمان و تغییر وجود ندارد.

ولی یک نکتهٔ مهم وجود دارد که باید همیشه به یاد آورید و آن این است که حتی اگر برای قرنها انسان تحت فشار قرار گرفته باشد که به صورت غیرطبیعی زندگی کند، در صورتی که او از این نکته آگاه شود، تنها یک لحظه کافی است تا متحول شود، چراکه در جایی از وجود انسان، ماهیت طبیعی او بکر و دست نخورده باقی مانده است. ممکن است بتوانید آن را مخفی کنید و بپوشانید ولی هرگز قادر به نابودی‌اش نخواهید بود و در صورتی که به آن اجازهٔ ظهور دهید در یک لحظه متجلی می‌شود. به همین علت است که به

کمال رسیدن تنها در یک لحظه اتفاق می‌افتد. «بودا» شدن پدیده‌ای تدریجی نیست بلکه در هر لحظه از درک کامل می‌تواند اتفاق افتد.

***

زندگی یا می‌تواند به صورت نثر باشد یا به صورت نظم، هر یک از این دو امکان‌پذیر است. در صورتی که با ذهن زندگی کنید، زندگی به صورت نثر خواهد بود و در صورتی که با دل زندگی کنید، زندگی به صورت نظم خواهد بود. اگر زندگی به صورت نظم باشد روحانی خواهد بود و اگر نثر باشد، دنیایی و بی‌معنی خواهد بود؛ این گونه زندگی با مرگ پایان می‌یابد. ولی اگر زندگی یک ترانه، یک رقص یا شعر باشد به جاودانگی خواهد انجامید.

عشق هیچ مرگی نمی‌شناسد، عشق بر مرگ غلبه می‌کند، عشق حتی زمان را فتح می‌کند.

***

انسان معبد خداوند است. معبد قابل رؤیت است ولی خدا را نمی‌توان دید. به همین علت است که خداوند به سادگی فراموش می‌شود. به سادگی می‌توان مشغول چیزی شد که به چشم می‌آید و به همین دلیل است که انسانها بیش از اندازه به بدن مادی خود می‌پردازند.

افرادی وجود دارند که فکر می‌کنند ماهیتشان تنها در همین بدن مادی خلاصه می‌شود. آنها تنها در وادی مادیات زندگی می‌کنند و ورای مادیات به چیزی اعتقاد ندارند. این افراد همگی مادی‌گرا هستند. همچنین افرادی وجود دارند که به آزار و اذیت بدن می‌پردازند و به هر صورت ممکن آن را شکنجه می‌کنند با این تصور که این ریاضت باعث شادی خداوند خواهد شد.

یک سالک حقیقی باید توجه خویش را از بخش قابل رؤیت یعنی بدن مادی (معبد) به بخش غیرقابل رؤیت (خدا) معطوف دارد. هنگامی که متوجه

شویم که آگاهی موجود در درون ما چیست، بدن به صورت یک معبد مقدس درخواهد آمد. در این صورت است که انسان متعادل، سالم و کامل خواهد بود.

***

تا حدی که می‌توانید شاد و مسرور باشید چرا که شادتر بودن معادل زنده‌تر بودن است. شادی و زندگی هر دو با هم رشد می‌کنند. هر چه انسان زنده‌تر باشد شادتر است و بالعکس هر چه انسان شادتر باشد زنده‌تر خواهد بود. غم و اندوه باعث به هدر رفتن انرژی زندگی می‌شوند. انسان اندوهگین نمرده است ولی زنده هم نیست، او جایی در میان مرگ و زندگی سرگردان است.

شاد بودن به معنای هماهنگ بودن با هستی است. شادی به معنای زندگی تمام و کمال است؛ در صورت وجود شادی و سرور، هر لحظه از زندگی بسیار ارزشمند خواهد بود و ابعاد جدیدی از هستی به روی انسان گشوده خواهد شد. هر چه خود را کاملتر وقف شادی و زندگی کنید معجزات بیشتری خواهید آفرید.

***

مسیح واقعی نوعی از آگاهی خالص است که کاملاً از قیود ذهن آزاد باشد، آگاهی‌ای پاک، ساده، بکر و کاملاً تر و تازه. هر یک از ما می‌توانیم چنین آگاهی‌ای را در وجود خویش بپرورانیم. اصلاً معنای سیر و سلوک نیز همین است؛ اینکه هر کس چنین آگاهی‌ای را در خود حمل کند و در نهایت آن را به دنیا آورد؛ آگاهی‌ای جدا از گذشته، بکر و دست نخورده. تنها در صورتی که چنین آگاهی مسیح‌گونه‌ای متولد شود انسان از زندگی‌اش راضی و خشنود خواهد بود. همهٔ ما به صورت غریزی دارای چنین قابلیتی هستیم و در صورتی که آن را به مرحلهٔ فعلیت درنیاوریم تمام فرصت زندگی را از

دست داده‌ایم.

* * *

همهٔ قدرت و توان ما از خداوند است. ما بدون او هیچ هستیم. ما بدون او فقط پوسته‌هایی توخالی هستیم؛ من‌هایی پوچ. ولی اگر فقط او درون ما بدمد و از طریق ما بنوازد، به ترانه‌هایی زیبا تبدیل خواهیم شد. اما حتی در این صورت هم این ترانه‌ها از اوست.

یک سالک حقیقی باید فرا بگیرد که چگونه به صورت ابزاری در دست ارادهٔ الهی باشد.

* * *

نور، تجلیِ بخشِ قابل رؤیت خداوند است؛ تاریکی، جلوهٔ بخشِ غیرقابل رؤیت اوست. هر دوی آنها روحانی هستند. تاریکی بذری است که روشنایی ثمرهٔ آن است؛ تاریکی همچون رَحِم است و روشنایی فرزندی است که از این رحم زاده می‌شود.

بر نور مراقبه کنید. هر چه بیشتر بر نور مراقبه کنید، بیشتر حیرت خواهید کرد، چرا که چیزی در درون همهٔ شما چون باز شدن غنچه‌ای بسته شروع به شکوفا شدن می‌کند. مراقبه بر نور یکی از قدیمی‌ترین شیوه‌های مراقبه است و در تمامی اعصار، در تمامی ممالک و در تمامی مسلکها بر آن تأکید شده است؛ به این دلیل که هنگام توجه و تمرکز بر نور انرژی‌ای درون شما شروع به شکوفا شدن می‌کند و مراقبه بر نور، فضای لازم برای این شکوفایی را فراهم می‌سازد. هرگاه وقت دارید، چشمان خود را ببندید و نور را تجسم کنید. هرگاه نوری را می‌بینید، خود را با آن هماهنگ سازید. ممکن است این نور طلوع خورشید یا شعلهٔ شمعی باشد، تفاوتی ندارد، به هر صورت از آن استفاده خواهید برد.

* * *

سرور و بهجت موهبتی است که همیشه از طرف خداوند نازل می‌گردد. آن چیزی نیست که توسط انسان خلق شود. تنها کاری که ما می‌توانیم بکنیم این است که آماده و پذیرا باشیم و با قدرشناسی آن را دریافت داریم. بهجت چیزی نیست که انسان به جستجوی آن برود بلکه باید با شکیبایی در انتظار آمدنش باشد. خداوند بخشایندهٔ آن است و تنها باید راه را برای دریافت آن هموار کرد.

* * *

فقط و فقط عشق است که باعث الهی شدن انسان می‌شود. عشق بزرگترین اکسیری است که می‌تواند مادیات را تبدیل به معنویات کند.

به عشق فکر کنید، هر چه می‌توانید بیشتر و بیشتر آن را احساس کنید و هر عملی که انجام می‌دهید را آغشته به عشق کنید و بزودی به شاه‌کلیدی دست پیدا خواهید کرد که تمامی قفلهای هستی را به روی‌تان می‌گشاید. ولی این تنها هنگامی میسر است که انسان در طریق عشق قرار گرفته باشد. قرار گرفتن در این مسیر خیلی مشکل نیست چرا که عشق ماهیت طبیعی همگی انسانهاست. ما زاده شده‌ایم که عشق بورزیم و مورد عشق‌ورزی قرار بگیریم.

* * *

افرادی وجود دارند که می‌توان از جهان خارج بر آنها مواردی را تحمیل کرد. می‌توان آنها را پادشاه، رهبر یا قهرمان کرد، ولی در درون کاملاً متفاوت از آنچه بیرون هستند باقی می‌مانند، زیرا این ماهیت واقعی آنها نیست، آنها فقط یک نقش را بازی می‌کنند. حتی ممکن است این نقش را بسیار عالی بازی کنند. نه تنها ممکن است بتوانند دیگران را فریب دهند، حتی ممکن است خودشان را نیز فریب دهند، ولی به هر صورت یک نقش، یک نقش است و آنها در حال بازی کردن آن هستند.

هر یک از ما در اصل یک پادشاه هستیم، زیرا ریشه و اساس همهٔ ما

خداوند است، پس چگونه می‌توانیم غیر از این باشیم؟ هستی نهایت احترام را به شما گذاشته است، در غیر این صورت شما اصلاً اینجا نبودید. هستی به شما احتیاج داشته است و همچنان احتیاج دارد. به همین علت شما اینجا هستید.

عیسی مسیح بارها و بارها در این باره صحبت کرده است: «قلمرو پادشاهی خداوند درون شماست.»

او دربارهٔ ماهیت اصلی پادشاه بودن هر یک از ما سخن می‌گوید. اگر شما همانند یک گدا زندگی می‌کنید، در حال نقش بازی کردن هستید و احتمالاً این نقش را از دیگران یا از جامعه یاد گرفته‌اید.

سیر و سلوک حقیقی خنثی کردن تمامی آثار نامطلوبی است که اطرافیان و جامعه بر وجود شما تحمیل کرده‌اند که در نهایت سبب مخفی شدن ماهیت طبیعی شما شده است. حجاب برداشتن از این ماهیت طبیعیِ مخفی شده بالاترین حد شادی است که امکان دارد.

عیسی مسیح فرمود: «بخواهید و به شما اعطا خواهد شد، دق‌الباب کنید و درها به روی شما گشوده خواهند شد.»

ولی حتی ما چیزی که متعلق به خودمان است را نیز درخواست نمی‌کنیم. در واقع ما بیشتر علاقه‌مند به مواردی هستیم که به ما تعلق ندارند. ما علاقه به چیزهایی داریم که متعلق به دیگران هستند و برای به دست آوردن آنها اصرار می‌ورزیم. به همین علت است که در دنیای امروزی انسان در شتاب و عجله‌ای بی‌مورد زندگی می‌کند و دائماً در حال خواستن این چیز و آن چیز است و هرگز چیزی را که متعلق به خود اوست، درخواست نمی‌کند. شما ممکن است هر چیزی که در این دنیا وجود دارد را داشته باشید ولی هنوز راضی نباشید، زیرا مالکیت باعث رشد و تعالی شما نمی‌شود. حتی ممکن است این مسأله مانع تعالی شما شود. هر چه بیشتر تعلقات داشته باشید

بیشتر به این تعلقات وابستگی پیدا خواهید کرد و سنگین‌تر و نگران‌تر خواهید بود. تعلقات بیشتر به جای شادتر کردن شما باعث نگرانی و ناراحتی بیشتر خواهند بود.

یک انسان شاد واقعی کسی است که در خود و با خویش راضی است و تنها تعلق او وجود حقیقی خودش است. چنین فردی پادشاه وجود خویش است.



من همگی شما را روحانی و الهی می‌دانم. شما نیز باید یاد بگیرید که بر هر کس و هر چیز چنین نگاهی داشته باشید. تنها در سطح است که انسانها و موجودات دیگر روحانی به نظر نمی‌رسند. هر چه بیشتر به اعماق نفوذ کنیم، بیشتر به الوهیت هر چیزی پی خواهیم برد. شیطان تنها در سطح وجود دارد ولی در اعماق و ژرفا تنها خدا وجود دارد و بس. باید به عمق تمرکز کنیم، زیرا اصل زندگی و حیات از عمق می‌آید.

فراموش کردن درون و توجه بیش از حد به سطح، علت تمامی مشکلات و نگرانی‌های بشر است. شروع زندگی درونی همانا شروع تغییر و تحول در انسان خواهد بود، زیرا به محض اینکه به درون می‌روید، سطح وجود و زندگی شما شروع به تغییر می‌کند. در صورت به درون رفتن، این سطح شروع به انعکاس نور، رنگ و موسیقی‌ای می‌کند که در درون وجود دارد؛ سطح همانند آینه‌ای می‌شود که شروع به انعکاس دنیای درون می‌کند و هنگامی که سطح و درون به هماهنگی می‌رسند، انسان در مقام سرور و بهجت قرار می‌گیرد و به منزل حقیقی خویش می‌رسد.



این امکان وجود دارد که هر انسانی به مروارید تبدیل شود، ولی این فقط در حد یک امکان است و البته این احتمال نیز وجود دارد که افراد این

موقعیت را از دست بدهند و البته نود و نه و نه دهم درصد آن را از دست می‌دهند و به صورت قطرات باران باقی می‌مانند. آنها هرگز به اندازهٔ کافی آگاه و هوشیار نمی‌شوند تا دچار تغییر و تحول لازم بشوند. آگاه باشید! انسان بدون آگاهی در حقیقت هنوز به دنیا نیامده است. او در آستانهٔ به دنیا آمدن است؛ در صورت آگاه شدن تولد می‌یابد، در غیر این صورت خواهد مرد و دوباره متولد می‌شود و بار دیگر همین روال تکرار می‌شود.

در صورتی که شهامت کافی داشته باشید قطرهٔ باران تبدیل به مرواریدی ارزشمند خواهد شد. این زندگی بزرگترین فرصتی است که به یکایک شما داده شده است. می‌توانید از آن استفاده کنید یا آن را از دست بدهید. در صورت آگاهی و استفاده از آنچه در دسترس شما قرار داده شده است، دوباره متولد خواهید شد و در این تولد دوم است که به صورت یک انسان کامل و واقعی به دنیا خواهید آمد.

***

در صورت اعتماد و توکل، هر آنچه لازم است فراهم می‌شود و هیچ مشکلی اتفاق نخواهد افتاد. در صورت بروز مشکلات به سادگی مشخص می‌شود که به نوعی شک و تردید وجود دارد و این شک و تردید است که باعث بروز این مشکل شده است. تمامی هستی دست به دست هم می‌دهد تا به فردی که اعتماد و توکل می‌کند یاری برساند.

پس فقط اعتماد کنید، عشق بورزید و شادمانه زندگی کنید و بسیار شگفت‌آور خواهد بود که هستی دیگر مانند قبل با شما رفتار نخواهد کرد.

***

افراد عادی در بخش تاریک روح خود زندگی می‌کنند. در واقع آنان هرگز روشنایی را ندیده‌اند و به همین دلیل تصور می‌کنند زندگی چیزی جز تاریکی نیست. آنها به تاریکی عادت کرده‌اند و تاریکی برایشان عادی شده است.

آنها فکر می‌کنند تاریکی همهٔ آن چیزی است که در زندگی وجود دارد. ولی اینطور نیست؛ حتی تاریکی ابتدای زندگی هم نیست.

تاریکی پایانی ندارد. تنها زمانی که شما پر از نور و روشنایی هستید و خورشید درونی وجودتان طلوع کرده است زندگی‌تان دارای معنی، شکوه، زیبایی و اهمیت خواهد شد؛ در این صورت زندگی به صورت ترانه‌ای زیبا درخواهد آمد.

***

اعتماد و توکل رایحه‌ای است که از گل عشق برمی‌خیزد. بدون عشق هیچ اعتمادی وجود نخواهد داشت. تنها از طریق شهامتی که انسان به واسطهٔ عشق کسب می‌کند می‌تواند اعتماد و توکل کند. ذهن هرگز عاشق نمی‌شود و همیشه در شک و تردید است. عشق مترادف نور، و شک و تردید همانند تاریکی است. هنگامی که روشنایی پدیدار می‌شود تاریکی ناپدید می‌گردد. در روشنایی می‌توانید مواردی را مشاهده کنید که وجود دارند ولی به علت تاریکی امکان دیدن آنها نبوده است. نور و روشنایی امکان مشاهدهٔ آنها را فراهم می‌سازد.

دقیقاً همین حالت برای جهان درونی آگاهی وجود دارد. شک و تردید تاریکی است. شک و تردید اجازه نمی‌دهد که ببینید واقعاً که هستید، اجازه نمی‌دهد از گنج گرانبهایی که در درون شما وجود دارد آگاه شوید، اجازه نمی‌دهد از جاودانگی روح و روحانیت وجود خویش آگاه گردید. به محض پدیدار شدن عشق، تاریکی شک و تردید از بین می‌رود. در این زمان می‌توانید ببینید که هستید. و پس از این دیدن است که اعتماد و توکل به وجود می‌آید.

***

حقیقت چیزی نیست که ما خودمان بتوانیم آن را به وجود بیاوریم.

حقیقت وجود دارد. از قبل وجود داشته است. می‌توانیم چشمان خود را بر روی آن فروببندیم و یا چشمان خود را به روی آن باز کنیم. ما آزادیم که هر یک از این دو کار را انجام دهیم ولی حقیقت به هر حال وجود دارد و هدیه‌ای است الهی.

نمی‌توان با تفکر منطقی به حقیقت دست یافت، زیرا حقیقت هیچ گونه ارتباطی با ذهن ندارد. حقیقت به معنای آن چیزی است که وجود دارد. بنابراین برای درک و چشیدن آن نیازی به تفکر نیست، بلکه احتیاج به نوعی سکوت و آرامش است که در حین آن بدون مداخلهٔ ذهن و افکار، بتوان به آنچه وجود دارد دست یافت.

هنگامی که ذهن در حالت سکوت وآرامش (بدون تشویش افکار مختلف) قرار بگیرد، به صورت آینه‌ای درمی‌آید که حقیقت از طریق آن انعکاس می‌یابد. حقیقت از قبل وجود داشته است. خداوند آن را اعطا نموده است. تمامی هستی حقیقت اوست و نیازی به جستجو و حیران شدن به دنبال آن نیست. بلکه برعکس باید تمامی جستجوها را متوقف کنیم و یاد بگیریم که چگونه در آرامش و سکوت باقی بمانیم. هنگامی که ما در سکون و سکوت باشیم این کیفیت را درک خواهیم کرد. درک کردن پدیده‌ای است که در سکوت اتفاق می‌افتد، نه هنگام تفکر و مشغلهٔ ذهنی.

* * *

«دارما»[1] به معنای «قانون هستی» است. در شرق، مذهب «دارما» خوانده می‌شود، زیرا مذهب قانون اساسی هستی است. دارما همان «تائو»[2] است؛ یعنی آن چیزی که باعث هماهنگی و پیوستگی هستی می‌گردد، آن چیزی که به علت وجودش هستی از هم فرو نمی‌پاشد.

هستی دارای نظم و ترتیب است و هیچ چیز در آن اتفاقی نیست. اساس

1 . Dharma　　2 . Tao

این نظم و ترتیب همان دارما است. هنگامی که انسان با این قانون در هماهنگی باشد، زندگی او مملو از خیر و برکت خواهد بود. اگر انسان با هستی در هماهنگی نباشد، در زندگی خود مشکلات و دشواری می‌آفریند. اگر با این قانون همراهی کنید پاداش خواهید یافت و اگر با آن به مقابله بپردازید تنبیه خواهید شد. هدف هر موجودی در هستی این است که در نهایت الهی گردد. الهی بودن به سادگی به معنای متبرک گشتن و پر از سرور و شادی بودن است. الهی بودن یعنی دور بودن از هر گونه ناراحتی، نگرانی و تنش.

«راه» بسیار ساده است؛ با طبیعت در هماهنگی باشید و هرگز به مقابله با آن نپردازید. هرگاه احساس ناراحتی می‌کنید به جستجو بپردازید، حتماً در جایی برخلاف رویهٔ طبیعت کاری کرده‌اید. هرگاه احساس سرور و شادی می‌کنید نیز به جستجو بپردازید؛ دانسته یا نادانسته حتماً در جایی با طبیعت هماهنگ عمل نموده‌اید.

به این صورت است که به آهستگی کشف خواهید کرد که این «قانون هستی» چیست. تنها از طریق شیوهٔ آزمون و خطاست که موفق به کشف این «قانون» خواهید شد.

* * *

هر یک از شما به صورت منحصر به فرد خودتان هستید. هیچ فرد دیگری همانند شما نیست؛ بنابراین اصولاً مقایسه کردن درست نیست. آیا درست است یک گل داوودی را با یک گل رز مقایسه کنید؟ هر یک از آنها منحصر به فرد هستند و هرگونه مقایسه‌ای نادرست است. آیا می‌توانید یک انسان را با یک درخت مقایسه کنید؟ یا یک رودخانه را با یک کوه؟ با توجه به اینکه هر یک از این موارد دارای ماهیتی متفاوت هستند اساساً مقایسهٔ آنها منطقی نیست.

در واقع هر انسانی کاملاً منحصر به فرد است و هیچ فردی با دیگری قابل مقایسه نیست. درک این نکته که هر کسی فقط و فقط خودش است، آزادی و رهایی به ارمغان می‌آورد.

***

هنگامی که سرور از هستهٔ درونی وجودتان تراوش می‌کند کاملاً پاک و خالص است. هر چیز دیگری که از جهان بیرون صادر شود نمی‌تواند تا این حد پاک و خالص باشد. اصلاً خود حرکت و سفر از دنیای بیرون به دنیای درون آن را ناپاک و ناخالص می‌گرداند. خوشی خالص نیست، زیرا منشأ آن دنیای بیرونی است. برای به دست آوردن خوشی لازم است به چیزی یا کسی وابسته بود و همین از دیگر دلایل ناپاکی و عدم خلوص آن است، ولی سروری که منشأ آن درون خود انسان است به هیچ کس یا هیچ چیز وابسته نیست، بلکه به سادگی از ماهیت درونی و طبیعت انسان ناشی می‌گردد.

انسانها در جستجوی خوشی‌های بیرونی گم می‌شوند. اولاً به دست آوردن این خوشی‌ها مشکل است. ثانیاً اگر اتفاق هم بیفتند، از خلوص و پاکی کافی برخوردار نیستند بنابراین باعث رضایت انسان نمی‌شوند. تنها سرور درونی خالص است که شما را واقعاً ارضا می‌کند. بسیار عجیب است که ما در دنیای بیرون به جستجوی این سرور هستیم در حالی که آن همیشه درون ما موجود بوده است. به درون بازگشت کنید! سیر و سلوک واقعی این است.

***

ماه کامل یکی از زیباترین و باشکوه‌ترین پدیده‌های موجود در هستی است. زیبایی و شکوه این پدیده در دسترس همهٔ ماست. رفتن به کرهٔ ماه بی‌مورد است، می‌توانیم زیبایی ماه را در دلهای خود احساس کنیم. دعوت ماه به درون دلهایمان از اهمیت بیشتری برخوردار است. اگر آماده باشیم تا میزبان ماه باشیم، ماه میهمان ما خواهد شد و هنگامی که فضای درونی

وجودمان پر از مهتاب باشد، شروع به چشیدن سرور درونی خواهیم کرد.

روال کلی مراقبه آزاد کردن سرور درونی موجود در ماست؛ آزاد کردن نوری که درون هر یک از ما زندانی است. این سرور درونی به صورت بالقوه در همهٔ ما وجود دارد و ما کاملاً از آن بی‌خبریم. بی‌خبریم، به این علت که پوسته‌ای سخت این نیرو را پوشانده است. تنها این پوسته باید شکسته شود و شکستن آن اندکی دردناک است. هنگامی که آماده باشید این درد را تحمل کنید، پوسته خواهد شکست و زندگی‌تان جهشی کوانتومی خواهد داشت و شما جاویدان خواهید شد، دیگر تاریکی ناپدید می‌شود و ماه کامل در درونتان پدیدار می‌گردد. دیگر خبری از اندوه و غم نخواهد بود. حتی اگر بخواهید هم نمی‌توانید ناراحت و اندوهگین باشید، زیرا ماهیت شما تبدیل به سرور و شادی خواهد شد.

***

سرور درونی چیزی نیست که دارای شکل و فرم باشد. نمی‌توان آن را لمس کرد. در واقع کیفیتی است که تنها باید درک و تجربه شود. نمی‌توانید آن را در دستان خود نگه دارید و به دیگری تقدیمش کنید. حتی هیچ کس نیز در صورت وقوع آن نخواهد توانست آن را از شما بگیرد، حتی دزدیده نیز نمی‌شود و مرگ نیز قادر نخواهد بود شما را از آن جدا کند. سرور درونی کیفیتی است بی‌فرم و بی‌شکل.

***

نوعی اعتماد وجود دارد که از روی ناامیدی است بنابراین نمی‌تواند حقیقی باشد. از روی ناامیدی تنها می‌توان وانمود کرد که اعتماد وجود دارد ولی این نوع اعتماد، اعتمادی نیست که از دل برآید، بلکه نوعی اعتماد است که منشأ آن ذهن شماست. هنگامی که شخصی از شک کردن و فکر کردن خسته شده باشد در این نوع اعتماد کاذب پناه می‌گیرد. این نوع اعتماد منفی

است، زیرا توخالی است و قابلیت ایجاد تحولی را در شما ندارد. اعتماد حقیقی از شادی، سرور و عشق سرچشمه می‌گیرد. اعتماد واقعی هنگامی اتفاق می‌افتد که بیشتر و بیشتر نسبت به هستی حساس می‌شوید؛ بیشتر می‌بینید، عمیق‌تر می‌شنوید و بهتر احساس می‌کنید. سپس بتدریج حساسیتی جدید در وجودتان متولد می‌شود که به کمک آن اسرار ناپیدای هستی به رویتان گشوده می‌گردد. در این صورت نه تنها درختان، رودخانه‌ها و کوهها را می‌بینید بلکه دستهای پنهانی خداوند را نیز در پشت آنها مشاهده می‌کنید. تنها چیزی که نیاز داریم دیدگانی حساس است که نه تنها ظاهر را ببیند بلکه به درون و باطن نیز نفوذ کند. این کیفیت زمانی اتفاق می‌افتد که شما شاد و مسرور هستید. انسان مسرور انسانی است بینا و انسان غمگین انسانی است کور. یاد بگیرید چگونه شادمان باشید و اجازه دهید اعتماد واقعی از درون این شادی ظهور کند.

* * *

همهٔ ما عادت کرده‌ایم بدانیم روشنی پدیده‌ای است الهی، ولی تا زمانی که تاریکی نیز پدیده‌ای الهی تلقی نگردد به صورت نیمه‌کاره باقی خواهیم ماند، زیرا تاریکی به همان اندازهٔ روشنایی در هستی نقش دارد. تاریکی و روشنایی در واقع دو پدیدهٔ جدا از هم نیستند بلکه دو قطب مختلف یک انرژی می‌باشند. تاریکی یکی از قطبهای این انرژی است در حالی که روشنایی قطب دیگر آن است.

انسان باید این قابلیت را در وجود خویش پرورش دهد که تاریکی را نیز دوست بدارد. در این صورت تاریکی به نور عشق منور می‌گردد و به صورت روشنایی تغییر ماهیت می‌دهد. منظور من از تاریکی تمام مواردی است که چنین حسی را به انسان می‌دهد، همانند مرگ. در صورتی که این ظرفیت را نداشته باشید که مرگ را همانند زندگی بپذیرید نمی‌توانید کامل باشید و

چیزی در وجودتان کم است. تا زمانی که فلسفهٔ زندگی شما تنها «گلها» را قبول می‌کند و «خارها» را مردود می‌داند، ناقص است. زندگی بر اساس فلسفه‌ای ناقص باعث ایجاد انسانهایی ناقص می‌شود و انسان ناقص انسانی اندوهگین و ناشاد خواهد بود. شادی و سرور واقعی در کامل بودن است.

باید ورای تمامی دوگانگی‌ها رفت. هنگامی که انسان آن اندازه وسعت درونی داشته باشد که بتواند دوگانگی‌ها را بدون هرگونه انتخاب قبول کند، هنگامی که انسان کاملاً از وجود تضادها در هستی آگاه باشد، خواهد توانست ماورای آنها زندگی کند. در این لحظه است که انسان به مقصد واقعی خود رسیده است.

* * *

آرامش همیشه از سوی خداوند است. آرامش چیزی نیست که ساختهٔ انسان باشد. انسان نمی‌تواند آن را بسازد بلکه تنها می‌تواند آن را دریافت کند. بنابراین باید یاد بگیریم که چگونه آن را دریافت کنیم. باید یاد بگیریم که چگونه پذیرا و آماده باشیم. باید یاد بگیریم چگونه به هستی خوش‌آمد بگوییم. زیبایی‌های بی‌شماری در اطراف ما وجود دارند ولی ما پذیرای آنها نیستیم. لطف و رحمت دائماً بر ما می‌بارد ولی ما از وجود آن بی‌خبریم.

آرامش الهی همیشه در انتظار ماست ولی ما آن را نادیده می‌گیریم، زیرا کارهای دیگری برای انجام داریم. ما مشغولیات زیادی داریم و بیش از اندازه سرگرم دنیا هستیم، به طوری که فرصتی به خداوند نمی‌دهیم. حتی در خواب نیز به رؤیا دیدن و فکر کردن و نقشه کشیدن مشغول هستیم. تنها برای چند لحظه در شب هنگامی که خواب دیدن متوقف می‌شود آرامش الهی ما را در برمی‌گیرد. همین چند لحظه است که باعث احیای انسان می‌شود، باعث می‌شود انسان پس از خواب دوباره احساس طراوت و تازگی کند. صبحگاهان هنگامی که از خواب برمی‌خیزیم نوعی احساس خوشایند

سبکی و تازگی داریم؛ احساسی که قابل دیدن نیست. اگر شب را خوب خوابیده باشید هنگام صبح احساس می‌کنید که در مکانی توأم با آرامش بوده‌اید، در بُعد دیگری از هستی، بُعدی کاملاً متفاوت از دنیای ذهن. احساس می‌کنید در بعدی آنچنان عمیق بوده‌اید که انرژی‌های شما دوباره احیا شده و ریشه‌هایتان دوباره سیراب گشته است. احساس می‌کنید که دوباره از انرژی پر شده‌اید و بار دیگر آمادهٔ زندگی کردن، مهرورزیدن و بودن هستید. ولی حتی این چند لحظه نیز در دنیای مدرن امروزی در حال نابود شدن و از میان رفتن است. به همین علت است که مراقبه در دنیای مدرن پدیده‌ای است لازم و واجب. در گذشته اینطور نبود، انسانها می‌توانستند بدون انجام مراقبه در آرامش و شادی زندگی کنند. ولی امروزه مراقبه حتی از نان شب نیز واجب‌تر است.

این سخن عیسی مسیح که: «انسان نمی‌تواند تنها با نان خالی زندگی کند»، نیمی از حقیقت است. نیم دیگر این است که انسان برای زنده بودن حقیقی نیاز به مراقبه دارد. مراقبه غذای روح است، زیرا در حال مراقبه آرامش الهی شما را در بر می‌گیرد و به شما روحیه و تازگی می‌بخشد.

آرامش هم می‌تواند منفی باشد و هم مثبت. در صورتی که آرامش منفی باشد به نوعی کناره‌گیری، عدم وجود علاقه، بی‌تفاوتی به زندگی و بی‌تفاوتی نسبت به هستی است. انسان علاقهٔ خود را از دست می‌دهد و به دنبال آن زندگی زیبایی خود را از دست خواهد داد. این آرامش، آرامش گورستان است.

آرامش حقیقی آرامشی است همراه با لطف، برکت، شادی، سرور، سماع و ترانه. آرامش تنها به خودی خودکافی نیست، زیرا می‌تواند منفی باشد. باید جریانی از شادی همراه آن باشد تا تبدیل به آرامش موجود در گلستان شود؛ آرامشی که در آن پرندگان آواز می‌خوانند و گلها شکوفا می‌شوند.

* * *

دریافت سرور و شادی نیازمند شهامت است، ولی بیچاره باقی ماندن هیچ شهامتی نمی‌خواهد. در واقع بیچاره بودن یعنی بزدل باقی ماندن. بیچارگی چیزی نیست مگر قبول ترس و بزدلی درونی، و سرور چیزی نیست مگر چشیدن طعم خوشی که از شهامت و شجاعت حاصل می‌شود. شهامت به معنای نترسیدن نیست. شهامت به این معناست که با وجود ترس، انسان پیش می‌رود. ترس در وجود همه هست. تنها افرادی که به کمال رسیده‌اند هیچ ترسی ندارند. تا زمانی که انسان جاودانگی روح خود را درک نکند، ترس در وجود او باقی می‌ماند.

این کاملاً طبیعی است، زیرا به هر حال مرگ وجود دارد و ترس در واقع سایهٔ مرگ است. شهامت به این معنی است که با وجود ترس، انسان به سفر در دنیای ناشناخته‌ها ادامه می‌دهد. خود همین سفر و جستجو باعث سرور می‌شود. سرور هرگز ساکن و ثابت نیست بلکه پدیده‌ای است دینامیک و در جریان. سرور هنگامی اتفاق می‌افتد که انسان در حال جریان یافتن و سفر کردن است، از دنیای شناخته‌ها به دنیای ناشناخته‌ها، از آنچه قابل دیدن است به آنچه نامرئی است، از دنیای ماده به دنیای روح و معنی. در لحظاتی که انسان در حال جستجو است، سرور اتفاق می‌افتد.

* * *

«تائو» قانونی است که تمام آنچه در هستی موجود است را به هم پیوند می‌دهد و نگاه می‌دارد. تائو نام دیگر خداوند است. تائو یک اصل است. تائو یک حضور است. تائو به معنای ماهیت غایی هستی است.

ماهیت غایی هستی از نور تشکیل شده است. هر چه انسان ژرفتر و عمیق‌تر شود نورانی‌تر و روشن‌تر می‌گردد و در غایتِ ژرفا تنها نور می‌ماند و بس. حتی در آنجا شما نیز ناپدید می‌شوید.

در غایتِ ژرفا دیگر منی وجود ندارد. تمام این سفر درونی نوعی ذوب شدن و ناپدید شدن است. منیت تاریکی است و هر چه منیّت بیشتری در انسان وجود داشته باشد، تاریکی بیشتری وجود خواهد داشت و هر چه منیّت کمتر شود، نور و روشنایی بیشتر خواهد شد.

سیر و سلوک ابتدای ناپدید شدن این منیّت است که به تدریج اتفاق می‌افتد. هر چه آگاه‌تر باشید و حضور پُررنگ‌تری داشته باشید، منیّت کمتری مالک وجودتان می‌گردد. منیّت خود را فراموش کنید، زیرا این تنها راه به یاد آوردن خداوند است.

* * *

عصارهٔ تمامی نیایشها سفر کردن به ورای تاریکی است. عصارهٔ تمامی مذاهب آموزش این نکته است که چگونه می‌توان به ورای تاریکی سفر کرد.

نفس تاریک است ولی روح روشن است. روح در پی لایه‌های نفس پنهان گشته است. باید عمیقاً به درون خود سفر کنید. درست مثل کندن یک چاه، باید لایه‌های مختلف سنگ و خاک را بکَنید تا به آب تازه برسید. به همین صورت لایه‌های مختلف نفس را باید پشت سر گذاشت تا روزی ناگهان وجود انسان از روشنایی روح منور گردد.

تجربهٔ آزادی و رهایی چیزی نیست جز همین روشنایی. نور باید از درون تاریکی آزاد گردد. روح باید از زندان نفس رها شود.

* * *

همیشه به یاد داشته باشید که شما بخشی از هستیِ الهی هستید، بنابراین هرگز از خداوند جدا نیستید. حتی اگر بخواهیم از خدا جدا باشیم نیز این امکان وجود ندارد. تنها چیزی که در این هستی غیرممکن است جدایی از خداوند است. می‌توانیم باور کنیم که از او جدا هستیم، ولی این تنها یک باور خواهد بود و حقیقتی ندارد. می‌توان این گونه فکر کرد، می‌توان براساس این

ایده زندگی کرد که ما جدا هستیم، ولی در این حقیقت که «ما با خداوند یگانه هستیم»، تغییری ایجاد نمی‌شود.

به یاد آوردن این مطلب، نو شدن پی در پی است. به یاد آوردن این مطلب تولدی دوباره است. سن خود را از روزی حساب کنید که این مطلب را درک کردید.

ارادتمندان به «بودا» سن خود را از زمانی به حساب می‌آوردند که به آیین او مشرف می‌شدند، زیرا در واقع از آن زمان دوباره متولد می‌گشتند.

روزی پادشاهی بزرگ برای زیارت بودا نزد وی رفت. در همان هنگام یکی از ارادتمندان کهنسال بودا که پیرمردی حدوداً هفتاد ساله بود وارد شد.

پس از ادای احترام، بودا از وی سؤال کرد:

ـ چند سال داری؟

پیرمرد جواب داد:

ـ چهار سال.

پادشاه بسیار متعجب شد. او نمی‌توانست باور کند چه اتفاقی افتاده است، بنابراین رو به بودا کرد و گفت:

ـ من نمی‌خواهم در کار شما دخالت کنم ولی این پیرمرد به شما گفت که تنها چهار سال دارد و شما هم باور کردید؟

بودا به پیرمرد گفت:

ـ لطفاً موضوع را برای پادشاه توضیح بده.

پیرمرد پاسخ داد:

ـ تنها چهار سال است که من به آیین بودا مشرف شده‌ام. قبل از این تشرف تمام زندگی‌ام در خواب بود. در واقع قبل از آن اصلاً زندگی نکرده‌ام. تنها همین چهار سال است که حقیقتاً زندگی را یافته‌ام. به همین دلیل فقط چهار سال دارم.

***

مراقبه خانه‌ای امن در دل شما می‌سازد و هنگامی که دل شما تبدیل به محلی امن شد، خداوند به خودی خود در آن مأوا می‌گیرد. خداوند هنگامی که شما تبدیل به یک جشن، سماع و ترانه‌ای از شادی شده باشید، در دل شما میهمان خواهد شد. من به شما آموزش می‌دهم که چگونه شاد و مسرور باشید، چگونه آنقدر ارزشمند باشید که خداوند میهمان شما شود.

این پیمانی است که از مدتها قبل بسته شده است ولی انسان کاملاً آن را فراموش کرده است. زمان زیادی گذشته ولی پیمان هنوز به قوت خود باقی است. تنها لازم است شرایط آن که سکوت، آرامش و سرور درونی است رعایت شود و خداوند خود به دیدار شما خواهد آمد. همیشه به یاد داشته باشید که سالک نباید غمگین و ناراحت باشد. معمولاً غم و اندوه برای سالکان پیش می‌آید، زیرا آنها تصور می‌کنند در حال انجام کاری عظیم و جدّی هستند. آنها نمی‌توانند شاد باشند، بخندند و معمولی زندگی کنند، انگار که حتماً باید به نوعی خاص باشند و با بقیه تفاوت داشته باشند ولی تمامی این نقابها باید به دور ریخته شوند.

من افرادی شاد و روحانی پرورش می‌دهم. کسی که شاد و مسرور باشد و بتواند مهر بورزد و بخندد، فردی است که حقیقتاً معنوی است. چنین افرادی میزبان خداوند خواهند بود.

***

«شعر و شاعری» در حقیقت بیرون ریختن آن چیزی است که در دل شما وجود دارد. لذت شعر در دریافت پاداش و تحسینی که دیگران ابراز می‌کنند نیست، بلکه در واقع جاری شدن شعر برای شاعر لذتبخش است. لذت شعر در خلق آن است. لذت آن چیزی نیست که از دنیای خارج بیاید. بنابراین هرگاه احساس کردید که دوست دارید شعر بگویید، این کار را انجام دهید.

هرگز خود را وادار به انجام آن نکنید زیرا برای شاعران (و هنرمندان) دوره‌هایی وجود دارد که خلق شعر لذتی ندارد. بسیار خوب، در این دوره‌ها شعر گفتن را متوقف کنید و سپس هنگامی که دوباره احساس کردید اشعار جاری شده‌اند، به آنها اجازهٔ جاری شدن بدهید.

به یاد داشته باشید که همیشه طبیعی باقی بمانید و به آهنگ درونی خود توجه کنید و هرگز برخلاف آن عمل نکنید. هنگامی که شما سعی در شعر گفتن می‌کنید ولی شعری از وجودتان جاری نمی‌شود، آنچه خلق می‌شود مصنوعی و بی‌جان خواهد بود.[1]

***

تنها خداوند می‌تواند حاکم بر سرنوشت همگان باشد. انسان سعی در انجام چنین کاری دارد ولی هر بار شکست می‌خورد. آرزوی حکومت بر همه، آرزویی زشت و غیرروحانی است. آرزوی بالاتر بودن از دیگران به طور کلی ریشهٔ اصلی تمامی ناراحتی‌های انسان است. اولین قدم در جهت قرار گرفتن در مسیر سیر و سلوک، کنار گذاشتن آرزوی حکومت بر دیگران است. کنار گذاشتن این آرزو به طور کامل معادل با وارد شدن به مذهب است.

در این صورت انسان درک خواهد کرد که تنها خداوند، نه به عنوان یک شخص، بلکه به صورت یک قانون و اصل بر همه فرمان می‌راند.

***

هنگامی که انسان به مقصد نهایی برسد، آرامش به طور کامل در او برقرار خواهد شد. هنگامی که سیر و سفر کاملاً به پایان برسد، انسان به طور کامل احساس آرامش خواهد کرد. حضرت نوح روزهایی متوالی به دنبال خشکی می‌گشت. او پرنده‌ای را در کشتی رها کرد و منتظر شد تا بازگردد. پرنده پس از چند روز با برگی از درخت زیتون که به منقار داشت، بازگشت. برگ زیتون

۱. موارد گفته شده در حالت کلی برای مقولهٔ هنر صدق می‌کند. ـ مترجم.

نشانهٔ این بود که خشکی نزدیک است. بنابراین نوح و همراهانش احساس شادی و آرامش کردند چون به خشکی رسیده بودند.

* * *

عشق پدیده‌ای است که همیشه از ماوراء جاری می‌شود. عشق چیزی نیست که انسان خود بتواند آن را بسازد. در نهایت انسان می‌تواند پذیرا باشد و آن را دریافت کند یا بسته باشد و آن را رد کند. انسان می‌تواند به آن «بله» یا «نه» بگوید. اگر انسان به عشق «نه» بگوید در غم و بیچارگی باقی خواهد ماند و همیشه این نفس است که تمایل دارد «نه» بگوید. در صورتی که انسان به عشق «بله» بگوید، زندگی او تبدیل به شادی و جشن می‌شود. ولی برای «بله» گفتن به عشق باید نفس را زیر پا گذاشت. «بله» گفتن به عشق به معنای تسلیم شدن به هستی است. در صورتی که انسان بتواند با تمام وجود به هستی «بله» بگوید، کار تمام است. «بله» گفتن به هستی یعنی «خدایا ارادهٔ تو صورت پذیرد»[1]. و این تسلیم شدن خالص است. در این تسلیم عشق شروع به جاری شدن می‌کند.

این کیفیتی است که هر فردی در جستجوی آن است ولی همه به طور ناخودآگاه از وقوعش جلوگیری می‌کنند. انسان مصرانه در جستجوی چیزی است ولی دائماً پلِ رسیدن به آن را خراب می‌کند.

دنیا تقریباً شبیه به بیابان است. هزار و یک مشکل در این بیابان وجود دارد. ولی برای گذر کردن از آن باید رویارویی با تمام این مشکلات را پذیرفت. این مشکلات در واقع برای ارتقا و پیشرفت انسان وجود دارند. این مشکلات به رشد و پیشرفت شما کمک می‌کنند و در حقیقت به علت وجود مشکلات در زندگی است که انسان به تکامل می‌رسد.

در صورتی که مشکلی در زندگی وجود نداشته باشد، فرصتی برای

۱ ـ از جملات حضرت عیسی مسیح در انجیل ـ مترجم

پیشرفت وجود نخواهد داشت. وضعیت و کیفیت هستی به گونه‌ای است که در نهایت به رشد انسان کمک می‌کند. تمامی ناراحتی‌ها، غمها، مشکلات و مصایب همه و همه به رشد آگاهی و هوشیاری انسان کمک می‌کند. اینها به انسان کمک می‌کنند تا به تدریج آگاه‌تر و هوشیارتر شود.

* * *

تمامی قدرتها از آن خداوند است. زندگی از آن اوست. اوست که درون شما می‌دمد. اوست که خون را درون رگهای شما به جریان وامی‌دارد. اوست که در قلب شما می‌تپد. او همه چیز در همه کس است. ولی ما پدیده‌ای غیرواقعی خلق کرده‌ایم، خطرناکترین دروغ که همانا نفس است. ما وانمود می‌کنیم که «قدرت از آن من است و من قدرتمند هستم.»

این تفکر که «من قدرتمند هستم» ارتباط شما را با مبدأ و کل قطع می‌کند. یک سالک باید این گونه اعتقاد داشته باشد که «من نیستم، اصلاً منی وجود ندارد. بنابراین من چگونه می‌توانم قدرتمند باشم؟ من هیچ هستم؛ تنها وسیله‌ای در دستان قدرتی ناشناخته به نام خداوند.» دانستن و درک این نکته که «من تنها وسیله‌ای هستم تحت ارادهٔ قدرت بی‌نهایتی که از درون من جریان می‌یابد»، سیر و سلوک حقیقی است. تشرف واقعی این است که دیگر منی وجود نداشته باشد و آنچه باقی می‌ماند تنها خدا باشد و بس.

* * *

عصارهٔ تمامی دعاها این است: «خدایا همراه ما باش». و تنها زمانی که این دعا اجابت شود و ما همواره حضور خداوند را در نزد خود احساس کنیم، حقیقتاً شاد و مسرور خواهیم بود. بدون خدا بودن یعنی در ناراحتی و اندوه بودن. با او بودن یعنی در جشن و شادی بودن. بنابراین یا همراه با خداوند باشید یا اجازه دهید خداوند با شما همراه شود، در این صورت اطراف خود بهشتی خلق خواهید کرد. ولی اگر خدا را نادیده بگیرید و یا او را انکار کنید،

در اطراف خود جهنمی به وجود خواهید آورد. «بهشت» یعنی هنگامی که ما احساس می‌کنیم خداوند با ماست و «جهنم» یعنی هنگامی که احساس می‌کنیم کاملاً تنها هستیم و کسی همراه ما نیست. جهنم یعنی هستی با ما غریبه است و ما برای هستی اجنبی هستیم. جهنم یعنی ما هیچ گونه ارتباطی با هستی نداریم و هستی نیز هیچ گونه ارتباطی با ما ندارد. این حالت انزوا و بیچارگی، جهنم است. ولی هنگامی که انسان احساس می‌کند درختان، ماه، ستارگان، کوهها، پرندگان و دیگر انسانها ـ که همگی تجلیات خداوند هستند ـ با او همراه هستند؛ هنگامی که انسان احساس می‌کند با هستی هماهنگ و همگام است، در بهشت بسر می‌برد. شادی و سرور الهی چیزی جز این نیست. سیر و سلوک یک دعا، یک نیایش است، درخواستی از هستی که: «با ما باش».

***

هر چه سفر سخت‌تر و طولانی‌تر باشد، تجربهٔ ناشی از آن ارزشمندتر است. هر چه بیشتر در انتظار چیزی باشید، هنگام دست یافتن به آن شادی عمیق‌تری را خواهید چشید. تنها با تحمل رنج است که انسان به شادی دست می‌یابد.

***

افرادی که دائماً در حال جستجوی خداوند هستند و به دنبال او حیران و سرگردانند او را نمی‌یابند ولی آنهایی که به جای جستجو شروع به زندگی براساس آنچه خداوند خواسته است می‌کنند خدا را می‌یابند. یافتن خداوند با زندگی براساس آنچه او می‌خواهد امکان‌پذیر است نه جستجوی او. جستجو به دنبال او نوعی فلسفه‌بافی است و فلسفه به هیچ وجه پل ارتباطی میان انسان و خداوند نیست بلکه دیواری است که مانع برقراری ارتباط می‌شود.

خداشناسی و عرفان حالتی است از مستی؛ مست و بیخود از هستی و آنچه در آن موجود است. عرفان حالتی است که در دل آدمی اتفاق می‌افتد و دل کیفیت خاص خود را دارد. سیر و سلوک در راه عرفان ارتباطی با ذهن ندارد. با پیر بودن یعنی به استاد دل دادن. رابطه با پیر رابطه‌ای است قلبی و روحی.

***

خداوند همیشه تازه است. هستی همیشه جوان است زیرا همیشه در لحظهٔ اکنون است. ماهیت اصلی تازگی و جوانی، «بودن در لحظهٔ حال» است. در جهان هستی تعداد بسیار کمی از افراد وجود دارند که کاملاً در حال زندگی می‌کنند. تعداد آنها انگشت شمار است. افرادی مانند مسیح، بودا،... آنهایی هستند که حقیقتاً جوان و تازه هستند، جوانی آنها هیچ رابطه‌ای با سن فیزیکی ندارد، جوانی و تازگی آنها به علت دیدگاه روحانی‌ای است که نسبت به هستی دارند. بدن ممکن است جوان یا پیر باشد، این اصلاً اهمیتی ندارد ولی اگر آگاهی شما در لحظهٔ حال و اکنون باشد، نوعی تازگی و جوانی بر وجود شما عارض می‌گردد. این تازگی همراه با شادی و سرور است. این تازگی راهی است به سوی خداوند.

قرنهاست که آموزش داده می‌شود زمان دارای سه بخش گذشته، حال و آینده است. در صورتی که کاملاً اشتباه است زیرا زمان تنها دارای دو بخش گذشته و آینده است. لحظهٔ حال اصلاً مربوط به زمان نمی‌شود. لحظهٔ حال بخشی از جاودانگی است. گذشته و آینده مربوطه به زمین و زمینیان است ولی لحظهٔ حال مربوط به آسمان است. گذشته و آینده مربوط به ذهن است ولی لحظهٔ حال به آگاهی و هوشیاری بازمی‌گردد.

آیا تاکنون فکر کرده‌اید که با کلمهٔ «خداوند» غیر از زمان حال هیچ زمانی را نمی‌توان استفاده کرد. نمی‌توانیم بگوییم «خداوند بود»، نمی‌توانیم بگوییم

«خداوند خواهد بود». تنها می‌توانیم بگوییم «خدا هست». خدا همیشه هست، در واقع خداوند به معنای «بودن» است و «بودن» به معنای خداست.

همیشه در لحظهٔ حال باشید. هرگاه احساس کردید در حال بازگشت به گذشته هستید، حتی برای لحظه‌ای هم درنگ نکنید و بلافاصله ارتباط خود را با گذشته قطع کنید. هرگاه احساس کردید در حال نقشه کشیدن و رؤیا دیدن دربارهٔ آینده هستید، در همان لحظه ارتباط خود را با آینده قطع کنید. دائماً خود را به لحظهٔ حال بازگردانید و همیشه در حال باشید. در ابتدا مشکل است، انسان دائماً فراموش می‌کند ولی به تدریج عادت خواهید کرد. روزی که انسان در لحظهٔ اکنون مستقر شود و دیگر به گذشته و آینده منحرف نشود، روز بزرگی خواهد بود چرا که در این روز انسان به بُعد دیگری از هستی منتقل می‌گردد؛ بُعد جاودان هستی، بُعد الهی هستی!

* * *

«دوستی» ثمرهٔ نهایی «عشق» است. عشق به علت وجود احساسات و هیجانات در آن، به گونه‌ای زمینی است، ولی دوستی پاک، خالص و آسمانی است. در صورتی که عشق در مسیر درست پیشرفت کند تبدیل به دوستی می‌شود ولی اگر در مسیر اشتباه پیش رود تبدیل به کینه و دشمنی خواهد شد. عشق در واقع یک دو راهی است. در صورتی که عاشق کسی باشید دو حالت ممکن است اتفاق بیفتد؛ یا تبدیل به دوستانی خوب می‌شوید و یا عاقبت عشقتان به دشمنی می‌انجامد.

میلیونها نفر از عاشقان کارشان به کینه و دشمنی می‌انجامد، زیرا آنها نمی‌دانند چگونه عشق را تبدیل به دوستی کنند. تبدیل شدن عشق به دشمنی و کینه بسیار ساده است، در واقع نوعی سقوط است، و افتادن به پایین همیشه آسان است. تبدیل کردن عشق به دوستی تعالی و صعود است، و بالا رفتن همیشه مشکل است.

حسادت، احساس مالکیت و احساس چسبیدن به دیگران باید کاملاً از بین برود. تمامی وابستگی‌ها باید ناپدید شود. دوستی نیاز به ایثاری عظیم دارد. در صورتی که تمام وزنه‌های فوق انداخته شود، عشق پاک و خالص می‌شود. در این صورت نه تنها عشق، دوستی می‌آورد، بلکه باعث رهایی نیز خواهد شد.

دوستی پدیده‌ای است روحانی. در جهان کنونی یکی از چیزهایی که در حال ناپدید شدن است دوستی است. در حقیقت انسان مدرن توانایی درک دوستی را ندارد. دوستی برای او پدیده‌ای است ناشناخته. ما داستانهای کهن را دربارهٔ دوستی می‌خوانیم ولی تصور می‌کنیم آنها فقط افسانه هستند و واقعیت ندارد. فکر می‌کنیم این داستانها نمی‌توانند در واقعیت اتفاق بیفتند زیرا در زندگی امروز هرگز اتفاق نمی‌افتند. در زندگی امروزی عشق شور شده است، عشق تلخ شده است، عشق مسموم شده است. ما فراموش کرده‌ایم چگونه می‌توان شهدی شیرین از عشق ساخت.

تمام تلاش من این است که به شما کمک کنم یاد بگیرید چگونه عشق بورزید و چگونه عشق را پاک و خالص گردانید. عشق بزرگترین گنجینه‌های موجود در هستی را در خود دارد ولی لازم است تصفیه شود. در صورتی که را تصفیه نکنید بسیار خطرناک است، حتی ممکن است باعث نابودی شما گردد.

در صورتی که عشق تبدیل به گلی زیبا نشود، به بیماری مهلکی تبدیل خواهد شد. عشق همانند بازی کردن با آتش است و به همین دلیل است که بسیاری تصمیم گرفته‌اند حتی به دنیای عشق قدم نیز نگذارند. آنها با روابط جنسی ارضا شده‌اند و اجازه نداده‌اند این روابط به سطحی عاشقانه ارتقا یابد. آنها می‌ترسند و به نوعی حق هم دارند که بترسند، زیرا نود و نه درصد از تجربیات عشقی پایانی تلخ داشته‌اند. در صورتی که اگر هنر عشق ورزیدن

به درستی درک شود این گونه نخواهد بود. عشق بهترین موضوع برای مراقبه است. می‌توان بر عشق مراقبه کرد، آن را چشید و نظاره کرد. در صورتی که علفهای هرز را در عشق حرس کنید و تنها گلهای زیبا باقی بمانند، آن را تصفیه کرده‌اید و عشق تبدیل به دوستی شده است. به عبارتی می‌توان «عشق تصفیه شده» را «دوستی» نامید و به عبارتی دیگر می‌توان آن را «نیایش» خواند، زیرا فردی که درک کرده‌است دوستی چیست می‌تواند با کل هستی دوست و همراه باشد. در صورتی که بتوانید با یک نفر دوست باشید، هنر دوستی را درک کرده‌اید و خواهید توانست با هستی دوستی کنید، و «نیایش» نیز چیزی نیست مگر احساس دوستی با هستی.

و یک نکتهٔ مهم و اساسی را همیشه به یاد داشته باشید؛ هرگونه با هستی برخورد کنید، هستی نیز به همان صورت ولی هزاران بار قویتر با شما برخورد خواهد کرد. در صورتی که با هستی دوست و همراه باشید، هستی نیز هزاران بار مؤثرتر دوست و همراه شما خواهد بود. در صورتی که با هستی دشمنی ورزید، هستی نیز با شما دشمن خواهد بود. ذهن انسان امروزی به نوعی شرطی شده است که دوست دارد بر طبیعت مسلط و فاتح شود. او طبیعت را نابود کرده است و با این کار در واقع شروع به ازبین بردن خود نموده است. باید کاری کرد، باید چاره‌ای تازه اندیشید، در غیر این صورت بشر محکوم به فنا و نابودی است.

سیر و سلوک واقعی پدید آوردن نوعی تحول در انسان امروزی است به طوری که پر از عشق، دوستی، اعتماد و حس نیایش شود.

* * *

در عشق به شادی و جشن بپردازید، زیرا عشق دروازه‌ای است که به خداوند باز می‌شود. و تنها در صورتی که در عشق به شادی بپردازید خواهید توانست به عشق ورزیدن ادامه دهید. عشق نباید به صورت باری سنگین

درآید که حمل آن برای شما مشکل شود. عشق باید به صورت یک ترانه یا یک سماع باشد. عشق اصلاً جدی نیست. عشق به نوعی رها شدن از هرگونه نگرانی و تنش است. عشق نوعی احساس حیرت و شگفتی نسبت به تمام زیبایی‌هایی است که انسان را احاطه کرده و توانایی همنوا شدن با این زیبایی‌ها، عرفان حقیقی است. تمامی عارفان واقعی چنین خصوصیاتی را داشته‌اند. عرفان حقیقی تولدی است دوباره که در آن انسان به صورت کودکی بی‌گناه و پاک به دنیا می‌آید. پس از این تولد ذهن و آشفتگی‌های آن کاملاً ناپدید می‌شود و تنها دل است که با تمام قدرت پادشاه وجود شما خواهد شد.

هنگامی که دل، پادشاه وجود انسان می‌گردد، او طعم حقیقی عشق را می‌چشد و اگر انسان در شادی و شعف زندگی کند این عشق رشد می‌کند. «شادی» و «عشق» به رشد یکدیگر کمک می‌کنند؛ هر چه عاشق‌تر باشید، شادتر خواهید بود و هر چه شادتر باشید عشق بیشتری را می‌چشید و به آرامی به خداوند نزدیک می‌شوید و خداوند نیز به تدریج به شما نزدیکتر می‌شود.

* * *

هنگامی که انسان عاشق است، زبان قاصر می‌شود. در این صورت تنها سکوت... قابلیت برقراری ارتباط را خواهد داشت. طعم حقیقی سکوت را اولین بار باید با کمک استاد حقیقی چشید. در واقع هدف اصلی تشرف به طریق سیر و سلوک چشیدن همین مزه است.

وجود استاد حقیقی چیزی نیست جز سکوت محض. گفتگوی درونی او خاموش شده است. هیچ سر و صدای اضافی در درون او نیست. در صورتی که شما نیز بتوانید با او ساکت و آرام باشید ـ البته این کار در ابتدا مشکل است ـ به او اعتماد کنید، او را دوست داشته باشید و در این راه به اندازهٔ کافی تلاش

کنید، چیزی از سکوت او به درون شما ریخته می‌شود. این سکوت همچون سیلابی جاری می‌شود و تمامی زواید را همراه خود می‌برد.

تنها از طریق سکوت است که حقیقت درک می‌شود. تنها از طریق سکوت است که گوشهای ما برای اولین بار خواهند شنید، چشمانمان برای اولین بار خواهند دید و متوجه خواهیم شد که تا آن زمان چه موهبت بزرگی را از دست داده‌ایم.

هر لحظه بسیار ارزشمند و پر از شادی است، ولی ما دائماً در حال از دست دادن لحظات هستیم، زیرا حساسیت کافی برای درک موهبت نهفته در این لحظات را نداریم. تنها با سکوت، حساس بودن، باز و پذیرا بودن است که چنین قابلیتی در ما پدیدار خواهد شد. نیایش واقعی سکوتی است که در آن انسان بتواند به خداوند گوش فرا دهد.

***

انسان نباید با آنچه که هست راضی و خشنود باقی بماند؛ تنها در این صورت این امکان وجود دارد که پیشرفت کند. در صورتی که ما با آنچه هستیم راضی و خشنود باشیم، دیگر به جستجوی ماهیت حقیقی خویش نخواهیم پرداخت. «جستجوی ماهیت حقیقی» تنها کاری است که انجام آن در زندگی ارزش دارد و هر کار دیگری در مقایسه با آن بی‌ارزش است. تا زمانی که کشف نکنید ماهیت اصلی شما چیست، زندگی خود را به هدر داده‌اید.

***

عشق پدیده‌ای چندین بُعدی است. عشق همانند یک رنگین کمان است. تنها زمانی که انسان بتواند تمامی ابعاد مختلف عشق، از پایین‌ترین تا والاترین آن را زندگی کند، آماده خواهد بود که خداوند را در دل خویش ملاقات کند. در واقع این آتش عشق است که انسان را برای این ملاقات پخته و آماده

می‌کند. انسان لازم است دردها و لذتها، شبها و روزها، مشکلات و شادی‌های مختلفی که عشق به همراه دارد را بپذیرد. هرگز از بروز عشق جلوگیری نکنید. عشق والاترین تجربهٔ ممکن در هستی است، حتی اگر دردآور باشد، چه رسد به زمانی که شادی‌آفرین و لذت‌بخش است.

***

انسان معمولی بذری بیش نیست. این بذر، نفس نام دارد. نفس دارای پوسته‌ای سخت است، ولی درون آن محتوایی نرم و لطیف به صورت بالقوه وجود دارد. پوستهٔ سخت برای محافظت از محتوای لطیف ضروری و لازم است، ولی در صورتی که این محافظت بیش از اندازه باشد باعث ایجاد مشکل خواهد شد. هنگامی که زمان مناسب فرا برسد، این پوستهٔ سخت باید شکسته شود ولی اگر در مقابل شکسته شدن، هرگونه مقاومتی وجود داشته باشد، دچار مشکل خواهیم شد. در صورتی که بذر به طور کامل آمادهٔ تسلیم شدن به خاک نباشد، در صورتی که بذر برای دفن و ناپدید شدن آماده نباشد، پوستهٔ محافظت کننده تبدیل به یک دشمن می‌گردد. این مشکلی است که در دنیای امروز اتفاق افتاده است.

نفس به خودی خود مشکل ندارد، زیرا تا حدودی نقش محافظ را برعهده دارد. ولی وجود نفس ورای این نقش، خطرناک خواهد بود و باید از شر آن خلاص شد. سیر و سلوک حقیقی، انداختن این پوسته (نفس) در زمان مناسب است. زمانی که نفس ناپدید می‌شود، در واقع بذر مرده است و مرگ بذر در خاک مصادف با تولد جدید آن خواهد بود. قرارگرفتن در طریق عرفان تولدی تازه است. گذشته باید به نوعی فراموش گردد که انگار اصلاً به شما تعلق نداشته است، انگار که شما مطالب مربوط به گذشتهٔ خود را در رُمانی خوانده‌اید یا در فیلمی دیده‌اید. دوباره و کاملاً تر و تازه آغاز کنید. تمام بارهای گذشتهٔ خود را بر زمین گذارید. در این صورت زندگی طعم جدیدی

خواهد یافت. و روزی، هنگامی که زمان مناسب فرا برسد، انسان در میان هزاران گل دیگر شکوفا می‌شود. این شکوفایی لطف و رحمت است. این شکوفایی رسیدن به منزل نهایی است. هرگز قبل از آن استراحت نکنید و هرگز پیش از آن از خود خشنود نباشید.

نوعی «عدم خشنودی روحانی»، چیزی است که ذهن مدرن و امروزی به آن نیاز دارد. ذهن امروزی از کالاها و مادیات ناراضی است؛ چیزهایی مثل ماشین، خانه و اسباب و لوازم منزل. هر سال مدلی جدید از آنها را طلب می‌کند و به همین علت انسان امروزی شروع به جمع کردن اسباب و لوازم مختلف کرده است. در عین حال این ذهنِ مدرن به اشتباه از وجود خود راضی است و به همین علت هیچ گونه پیشرفت روحانی‌ای برای او وجود ندارد.

در روزگاران کهن همه چیز برعکس بود. انسانها از ابزار و کالاهای مختلف راضی بودند، ولی از خویشتنِ خویش خشنود نبودند. به همین علت امکان تولد بوداها، مسیحها و کریشناها در گذشته بیشتر بود، ولی در دنیای امروز این مسأله بسیار نادر شده است. امروزه اینطور به نظر می‌رسد که این موارد تنها افسانه و داستان بوده‌اند و واقعیت نداشته‌اند. ولی این انسانها روزی زندگی کرده‌اند. آنها روحهایی بالغ بوده‌اند که آگاهی‌شان به مرحلهٔ شکوفایی رسیده بود.

* * *

هر انسانی به صورت یک «لارو»[1] است. مشکل اساسی این است که انسان فراموش کرده لارو بودن تنها مرحله‌ای گذرا در مسیر رشد و تعالی است، و مقصد نیست. انسان نباید در این مرحله باقی بماند و به آن بچسبد، بلکه باید از آن فراتر رود، زیرا زندگی چیزهای زیباتر و بیشتری نیز در خود دارد. در

۱ ـ نوزاد حشرات کوچک که تقریباً مانند کرم است ـ مترجم.

حقیقت زندگی گنجهای بی‌پایانی دارد که می‌توانند از آن شما باشند.

هنگامی که شما با لاروها دربارهٔ پروانه شدن صحبت می‌کنید، آنها شما را باور نمی‌کنند. آنها باور نمی‌کنند که می‌توانند پرواز کنند. و این کاملاً طبیعی است، زیرا برای پرواز به بال نیاز است در حالی که لاروها بالی ندارند. آنها تنها می‌توانند به پروانه‌ای اعتماد کنند که به آنها بگوید: «من هم قبلاً مثل شما بودم! من کاملاً شما را درک می‌کنم زیرا خود من نیز روزی مانند شما فکر می‌کردم. من هم روزی تصور می‌کردم که چگونه می‌توانم بدون بال پرواز کنم؟ ولی بالها می‌توانند روی بدن شما رشد کنند. شما می‌توانید از این حالت تغییر شکل داده و به صورت پروانه دوباره متولد شوید. این موضوع برای من اتفاق افتاده است». حتی در این صورت لاروها با شک و تردید به سخنان پروانه گوش می‌کنند. در صورتی که یکی از لاروها بتواند به پروانه اعتماد کند، همه چیز آرام آرام شروع به تغییر می‌کند. در این صورت آرزویی بزرگ درون لارو شروع به شکل گرفتن می‌کند، زیرا حالا می‌تواند ماورای آن چیزی که اکنون هست برود.

فردریش نیچه گفته است: «بزرگترین تأسف دربارهٔ انسان این است که او فراموش کند که می‌تواند به ماورای خودش رشد و تعالی یابد». انسان خود هدف نیست، بلکه پلی است که باید از آن گذر کند. انسان هنگامی حقیقتاً انسان است که به ماورای خویش سفر کند و در واقع انسانیت او در همین سفر به ماوراء نهفته است. انسان حرکتی است به سوی دنیای ماوراء. انسان سفری است روحانی!

* * *

شادی و آزادی دو دیدگاه مختلف از یک پدیده هستند. آنها هرگز از یکدیگر جدا نیستند، در واقع آنها نمی‌توانند از هم جدا باشند. در صورتی که شما طعم شادی و سرور را چشیده باشید حتماً طعم آزادی را نیز چشیده‌اید

و در صورتی که طعم آزادی را چشیده باشید، حتماً طعم سرور را نیز چشیده‌اید. انسان مختار است به جستجوی هر کدام از این دو که مایل است برود و دیگری خود به خود به دنبال او خواهد آمد.

از همین حالا شاد و مسرور باشید، حضور و آگاهی خود را گسترده‌تر سازید، سعی کنید عمیق‌تر و عمیق‌تر وارد سماع، موسیقی، ترانه و عشق شوید. عاشق هستی باشید، نسبت به هستی با حساسیت بیشتری برخورد کنید. باز، پذیرا و در دسترس هستی باشید؛ و در این صورت شادتر خواهید بود. و بسیار شگفت زده خواهید شد، زیرا در پی این شادی و سرور دنیایی از آزادی و رهایی پدیدار خواهد شد. شما شروع به درآوردن بال می‌کنید و تمام پهنهٔ آسمان در اختیار شما خواهد بود، احساس می‌کنید که دیگر حد و مرزی برایتان وجود ندارد.

... یا می‌توانید با آزاد بودن شروع کنید ... در این صورت هر آنچه که احساس می‌کنید دست و پاگیر است را رها کنید. در این راه انسان باید با آگاهی و هوشیاری مراقب باشد که به چیزی وابستگی پیدا نکند و چیزی نیز به او نچسبد، در غیر این صورت دست و پای او بسته خواهد شد.

راه شادی و سرور راه شور و مستی است، می‌توانید در این راه خود را فراموش کنید و کاملاً در شادی این راه غرق شوید، و در این صورت است که «نفس» ناپدید خواهد شد. ولی راه آزادی، راه هوشیاری و آگاهی است و با این آگاهی و هوشیاری است که «نفس» در این راه ناپدید می‌گردد.

در صورتی که ماهیت شما طوری است که به سادگی می‌توانید تسلیم و پذیرا باشید، به طریقت شادی، سرور، عشق و ارادت گام بگذارید. اگر تسلیم بودن برای شما مشکل است از طریقت آگاهی، مشاهده و مراقبه پیروی کنید. ولی بدانید تفاوتی نمی‌کند کدامیک از این راهها را می‌پیمایید، زیرا نتیجهٔ نهایی یکسان است: شما شادی و آزادی هر دو را به دست خواهید آورد. هر

گاه به قله برسید شادی و آزادی هر دو در انتظار شما خواهند بود، تفاوت تنها در راه است ولی مقصد یکی است و آن شادی / آزادی است.

* * *

انسان هنگامی حقیقتاً زنده است که عشق در وجود او شعله‌ور باشد. زندگی انسان همانا گرمی دل اوست، در غیر این صورت زندگی او سرد و بی‌روح خواهد بود. زندگی سرد و بی‌روح در اصل زندگی نیست بلکه نوعی مرگ و خودکشی تدریجی است. انسان باید سعی کند با مهر و محبت و به طور تمام و کمال زندگی کند.

* * *

ورود به طریق سیر و سلوک یعنی ورود به طریق «ارادت». ارادت یعنی آماده و پذیرا بودن و به دور انداختن هرگونه مقاومت و مانع برای دریافت لطف و عنایت «استاد». ارادت یعنی تسلیم و اعتماد کامل به استاد تا آن اندازه که حتی اگر او تصمیم به کشتن شما گرفت کاملاً آماده باشید. در صورت اعتماد به استاد دوباره با هویتی جدید متولد خواهید شد.

ارادتمند حقیقی کسی است که حتی اگر استادش مرگ را به او هدیه کرد، با سپاسگزاری آن را پذیرا شود و در این صورت زندگی ابدی در پی این مرگ خواهد بود.

عشق هر دو کیفیت تاریکی و روشنایی را در خود دارد. عشق، شب و روز و مرگ و زندگی را در خود دارد. انسان باید از بخش تاریک شروع کند، شروع همیشه از تاریکی است، درست مثل بذری که زندگی خود را از تاریکیِ داخل خاک شروع می‌کند یا کودکی که زندگی خود را از تاریکیِ رحم مادرش آغاز می‌کند. تمامی شروعها در تاریکی است، زیرا تاریکی یکی از مهمترین عوامل مورد نیاز برای آغاز هر حرکتی است.

شروع هر کاری همیشه رمزآمیز است، به همین علت است که برای آن

نیاز به تاریکی است. همچنین شروع هر کاری بسیار حساس و ظریف است و این یکی دیگر از دلایل نیاز به تاریکی است. تاریکی دارای عمقی خاص است و قدرت فراوانی برای تغذیهٔ شما دارد. روز همیشه شما را خسته می‌کند ولی شب هنگام دوباره نیرو می‌گیرید و زنده می‌شوید.

بنابراین حرکت خود را از تاریکی شروع کنید و بدانید روشنایی سحر در پیش خواهد بود. ولی اگر از تاریکی هراسان باشید و فرار کنید هرگز روشنایی روز را به دنبال نخواهید داشت. اگر انسان بخواهد بدون تجربهٔ تاریکی شب از آن گذر کند، هرگز قادر به تجربهٔ روز نخواهد بود. انسان باید به درون تاریکی روح نفوذ کند تا از آن بگذرد و به روشنایی سحرگاهان برسد. ابتدا مرگ را می‌چشید و سپس زندگی را تجربه خواهید کرد. در ترتیب عادی کارها، ابتدا تولد است و سپس زندگی، ولی در دنیای باطنی و سفر درونی مسئله کاملاً برعکس است؛ ابتدا مرگ را تجربه می‌کنید و سپس زندگی را خواهید چشید.

* * *

قرنهاست که انسان در حال جنگیدن با خود و دیگران است. ما هرگز به خاطر جنگیدن به دنیا نیامده‌ایم، بلکه ما اینجا هستیم تا به یکدیگر مهر و محبت بورزیم. ما اینجا هستیم تا عشق و دوستی میانمان رشد کند و صمیمی‌تر باشیم.

جنگیدن عملی است مخرب و تخریب آن نه تنها دیگران را شامل می‌شود بلکه دامنگیر خود شما نیز می‌گردد، زیرا هر آنچه شما به دیگران می‌کنید در ابتدا آن را به خود روا می‌دارید. در صورتی که بخواهید دیگران را حقیقتاً دوست بدارید لازم است در ابتدا خود را دوست بدارید و در صورتی که بخواهید با دیگران جنگ کنید، در ابتدا با خود به جنگ می‌پردازید. این نکته یکی از اصول اساسی هستی است: «هر آنچه ما به دیگران می‌کنیم در وهلهٔ اول به خود کرده‌ایم.»

خشونت، رقابت، فزون‌خواهی و تمامی خصوصیات غیر روحانی را از خود دور کنید. عشق تنها خصوصیت روحانی است. سعی کنید بیشتر از عشق لذت ببرید.

* * *

انسان امروزی بیهوده تلاش می‌کند. علت شکست ما این است که بیش از اندازه تلاش می‌کنیم. مواردی هستند که تنها هنگام بی‌تلاشی محض اتفاق می‌افتند. مواردی هستند که تنها به علت لطف و مرحمت پروردگار در زندگی انسان پیش می‌آیند. ما نمی‌توانیم به آنها چنگ بزنیم و آنها را بقاپیم، بلکه تنها می‌توانیم برای به دست آوردنشان آماده و پذیرا باشیم. این بالاترین هنری است که انسان می‌تواند بیاموزد، زیرا تمام آنچه در زندگی اهمیت دارد به صورت لطف الهی بر انسان نازل می‌شود. عشق، مراقبه، سرور و شادی... همگی به صورت رحمت الهی بر شما نازل می‌شود. برای به دست آوردن این کیفیات تنها کاری که لازم است انجام دهید این است که در دسترس، آماده و پذیرا باشید.

تمامی درهای قلبتان را باز کنید و به خداوند خوش آمد بگویید. «هنگامی که میزبان آمادهٔ پذیرش باشد، میهمان خودبخود خواهد آمد.»

* * *

انسان امروزی در قبول کردن خویش مشکل دارد، زیرا ما یاد گرفته‌ایم که خود را قبول نکنیم. هیچ کودکی را به خاطر خودش دوست نمی‌داریم. به همین علت کودک از ابتدای زندگی می‌آموزد که: «من آنطوری که هستم قابل قبول دیگران نیستم. باید کاری بکنم که دیگران مرا قبول کنند. باید فلان کار را انجام دهم و فلان کار را انجام ندهم تا دیگران مرا دوست داشته باشند، زیرا اگر واقعاً خودم باشم کسی مرا دوست نخواهد داشت.» روان هر کودکی به

این صورت مسموم می‌شود.

اولین گام برای رهایی از هر مشکلی آگاه شدن نسبت به آن است. هنگامی که انسان به خاطر آنچه حقیقتاً هست مورد محبت و عشق قرار بگیرد، مشکل «قبول نکردن خود» ناپدید می‌شود. وجود هر کس به خودی خود زیبا و دوست داشتنی است.

انسان برای اینکه بتواند به دیگران عشق بورزد، ابتدا باید یاد بگیرد که چگونه خود را قبول کند و به خود عشق بورزد. شخصی که با خودش کنار نیامده است هرگز نمی‌تواند با جهان خارج کنار بیاید.

***

این تصور که «من بزرگ هستم» یا «من برای خودم کسی هستم» احمقانه‌ترین تصوری است که هر کس می‌تواند داشته باشد و تقریباً همه گرفتار آن هستند. انسان ممکن است این تصورات را به زبان بیاورد یا عمیقاً در درون خود آنها را حمل کند. نفس در درون هر انسانی به این شکل وجود دارد، زندگی می‌کند و ریشه می‌دواند.

کاملاً باز، خالی و یک «هیچ کس» باشید، در این صورت اتفاق شگرفی برایتان پیش می‌آید و در این خالیِ وجودتان عشق و شادی شروع به جاری شدن می‌کنند. انسان باید ذره ذره ناپدید شود و چیزی از او باقی نماند تا خداوند، درون او پدیدار شود.

***

ذهن انسان به هنگام وقوع پدیده‌ای ژرف شروع به ترسیدن می‌کند. ذهن هرگز از موارد مصنوعی و سطحی نمی‌ترسد، زیرا کاملاً توانایی دارد از پس اتفاقات سطحی برآید، ولی در مورد اتفاقات عمیق کاملاً ناتوان و زبون است. هنگامی که پدیده‌ای در دل آدمی رخ می‌دهد، ذهن شروع به ترسیدن می‌کند. در واقع ذهن حق هم دارد، زیرا حرکت به طرف دل و توجه به آن به معنای

مرگ ذهن است. هنگامی که دل شروع به زنده‌تر شدن می‌کند، ذهن پژمرده می‌شود و آرام آرام می‌میرد.

هرگاه انسان حقیقت وجود خویش را دریابد، هر آنچه در او مصنوعی و غیرواقعی است شروع به ناپدید شدن می‌کند. هنگامی که انسان صورت حقیقی خویش را بشناسد، تمامی نقابهای او خواهد افتاد. در این هنگام این نقابها می‌ترسند، زیرا آنها مدتی طولانی قدرت را در دست داشته‌اند و فرد را کنترل می‌کرده‌اند.

بنابراین هرگاه یک سالک از نزدیک شدن به استاد هراسان شود، نشانه‌ای خوب است. هر انسانی حمل کنندهٔ «آگاهی مسیح‌گونه»[1] است. هر انسانی این آگاهی را در روح خویش حمل می‌کند و فقط باید آن را به منصهٔ ظهور برساند. این آگاهی گنجی است نهان که پس از اندکی کند و کاو می‌توان به آن رسید.

هنگامی که انسان به چنین آگاهی‌ای در درون خویش برسد، در واقع خدا را یافته است، زیرا این آگاهی پلی است میان انسان و خداوند. «آگاهی مسیح‌گونه» نمادی است از روحی بیدار شده. این آگاهی دقیقاً هم‌معنی با «بودا» است، زیرا «بودا» نیز به معنای کسی است که بیدار شده است.

***

عشق همانند پیکانی است که به قلب انسان نفوذ می‌کند. در واقع عشق باعث می‌شود انسان از آنچه که هست بمیرد و تولدی دوباره را تجربه کند. تولد دوباره هنگامی اتفاق می‌افتد که آنچه قدیمی و کهنه است بمیرد و از بین برود. تولد همیشه در پی مرگ اتفاق می‌افتد. رستاخیز همیشه پس از مصلوب شدن به وقوع می‌پیوندد و عشق معجزه‌ای است که می‌میراند و دوباره زنده می‌کند. عشق هم زهر است و هم نوشدارو. عشق بزرگترین تضادی است که

---

1 - Christ Consciousness

در هستی وجود دارد. عشق تمامی اضداد را در خود دارد. در واقع عشق چیزی نیست جز ملاقات همین اضداد؛ تاریکی و روشنایی در آن یکی می‌شود، زیرا مرگ و زندگی در آن یکی می‌شود.

* * *

انسان، تنها توانایی این را دارد که برای خود «خوشی» بیافریند. او نمی‌تواند «سرور و شعف» را به زندگی خود بیاورد. «خوشی» ساختهٔ انسان است و به همین دلیل ناپایدار و موقتی است. هر آنچه انسان می‌سازد موقتی و گذرا است. انسان خود فانی است و به همین دلیل نمی‌تواند پدیده‌ای جاویدان بیافریند. هر آنچه ناپایدار باشد راضی کننده نخواهد بود بلکه برعکس باعث عدم رضایتتان می‌شود، زیرا به محض اینکه اندکی از آن را می‌چشید از بین می‌رود. اگر آن را اصلاً نمی‌چشیدید بهتر بود. انسان در زندگی خود خوشی می‌آفریند و همراه با این خوشی بدبختی و اندوه می‌آید. خوشی و اندوه هر دو ساختهٔ انسان است. در صورتی که خوشی نباشد اندوهی نیز نخواهد بود. ممکن است غیرمنطقی به نظر برسد ولی انسانهای فقیر کمتر از انسانهای متموّل دچار اندوه و افسردگی می‌شوند. انسانهای متموّل به خوبی طعم خوشی را می‌شناسند و خوب می‌دانند که خوشی روزی می‌آید و روزی خواهد رفت؛ درست مثل رعد و برق که پس از روشنایی خیره‌کننده ولی کوتاهِ آن، تاریکی تاریکتر به نظر می‌رسد.

فقرا هرگز طعم خوشی را نمی‌چشند و به همین علت زیاد اندوهگین نمی‌شوند. انسانهایی که از غرب پیشرفته به کشورهای جهان سوم سفر می‌کنند، هنگامی که می‌بینند در این کشورها فقرا از زندگی خود راضی و خشنود هستند و اصلاً ناراحت و اندوهگین نیستند، بسیار شگفت‌زده می‌شوند. در کشورهای فقیر مردم چیزی ندارند تا به خاطر آن شاد باشند و به همین علت زندگی را به همان شکلی که هست قبول دارند و زندگی

فقیرانه‌شان تنها نوع زندگی‌ای است که می‌شناسند. آنها با این نوع زندگی کنار آمده‌اند و آن را قبول کرده‌اند. آنها سالهای متمادی در گرسنگی، فقر و بیماری زندگی کرده‌اند. در حالی که شخصی که خوب می‌داند خوشی چیست و آن را چشیده است از دیدن فقرا ناراحت می‌شود.

«خوشی و اندوه» هر دو ساختهٔ انسان است ولی «سرور و شعف» ساختهٔ انسان نیست. خوشی در مقابل خود اندوه را دارد، شکست در مقابل خود شادی، سکوت در مقابل خود سر و صدا، و زندگی در مقابل خود مرگ را دارد ولی سرور و شعف چیزی در مقابل ندارد. سرور و شعف به صورت هدیه‌ای می‌آید و انسان باید یاد بگیرد چگونه آن را دریافت کند. سیر و سلوک راهی است که در آن انسان می‌تواند یاد بگیرد چگونه باز و پذیرا باشد و میزبان خداوند شود. هنگامی که شما بدون ترس و هراس آماده و پذیرا باشید، سرور و شعف در دسترس شما خواهد بود.

* * *

هر آنچه باعث شود انسان زندگی و حیات را نفی کند یا تمایلات طبیعی و منطقی خود را سرکوب کند، منفی و مخرب است. انسانها خود خویشتن را محکوم می‌نمایند و همین مسأله باعث نابودی شکوه انسانی شده است. همین مسأله باعث شده کره زمین تبدیل به جایی سرد، بی‌روح و غمگین شود. انسانهایی که می‌توانند با «نه» زندگی کنند از لحاظ روانی بیمار هستند. انسان سالم، انسانی است که با «بله» زندگی می‌کند.[1] او به فضایی که کلمهٔ «بله» ایجاد می‌کند نیاز دارد تا شکوفا شود. تمام مقصود و هدف من از «مثبت زندگی کردن» نیز همین نکته است. به زندگی و به خودتان «بله» بگویید. بدون هرگونه ترس و هراسی آزاد و رها زندگی کنید و در این صورت رشد خواهید

۱. البته در جای دیگر نویسنده اظهار می‌دارد که انسان می‌تواند «نه» را در خدمت «بله» به کار ببرد.

کرد. خداوند تنها میهمان کسانی خواهد شد که به تمام هستی «بله» می‌گویند. کلمهٔ «بله» دروازه‌ای است که به معبد راستین خداوند باز می‌شود.

سالیان متمادی است که انسانها در حال جنگ بوده‌اند. جنگهایی که انسانها مشغول آن هستند دو نوع است: نوع اول جنگهایی است که در دنیای بیرونی اتفاق می‌افتند و نوع دوم جنگی است که در درون انسان به وقوع می‌پیوندد و او را با خود درگیر می‌کند. افرادی که در دنیای بیرونی به جنگ می‌پردازند «سرباز» نامیده می‌شوند و افرادی که در درون و با خود مشغول جنگ و درگیری هستند «تارک دنیا» نامیده می‌شوند. هر دوی آنها مانند یکدیگرند. در واقع آنها دو روی یک سکه هستند. هر دو بر روی جنگ و درگیری پافشاری می‌کنند و جنگ و درگیری به هر صورت مخرب است. تفاوتی ندارد که با جنگ باعث تخریب دنیای بیرون و دیگران شوید یا در دنیای درون به جنگ و درگیری بپردازید و به خود ضرر بزنید. انسان باید خلاق و سازنده باشد. انسان باید تبدیل به عشق و محبت شود. دیگر احتیاجی به جنگ نیست، نه جنگهای بیرونی و نه جنگهای درونی. انسان باید یاد بگیرد چگونه بدون درگیری زندگی کند.

* * *

انسان دارای قابلیتهای بی‌نهایت است ولی کاملاً از آنها بی‌خبر می‌باشد. او دارای گنجهای بی‌پایان است ولی از آنها ناآگاه می‌باشد. ما از ابتدای کودکی فرا می‌گیریم که توجهمان را معطوف به دنیای بیرون کنیم و به این ترتیب به تدریج فراموش می‌کنیم که چگونه به درون خویش بنگریم. سیر و سلوک آغاز نگریستن به درون است. توجه کنید که من مخالف دنیای بیرون نیستم ولی زندگی صرفاً در دنیای بیرون به یک زندگی کاملاً مادی و بی‌روح منجر می‌شود. تا زمانی که انسان شروع به رفتن به ژرفای وجود خویش نکند زندگی او دارای روح و معنا نخواهد بود؛ در این صورت زندگی او کاملاً

خشک و عادی خواهد شد.

درون‌نگری حقیقی به هیچ وجه باعث نفی دنیای بیرون نخواهد شد، بلکه وجود شما آنچنان از دنیای درون غنی می‌شود که حتی نگرشتان به جهان خارج نیز دچار تحول می‌گردد. در این صورت دنیای مادی صرفاً ماده نخواهد بود، بلکه صبغه‌ای روحانی و معنوی خواهد یافت. در وهلهٔ اول لازم است انسان روحانیت را در درون خویش بیابد و پس از آن خواهد توانست روحانیت را خارج از وجود خویش و در همه کس و همه چیز درک کند.

سیر و سلوک تحولی است عظیم؛ سفری از دنیای بیرون به درون و سیری ژرف در آگاهی.

* * *

خداوند، عشق و رحمت است. عشق او بخشی از رحمت اوست و رحمت او بخشی از عشق اوست. خداوند همیشه صاحب لطف و برکت است. لطف و برکت خداوند شامل همگان می‌شود. او همگان را بدون قید و شرط قبول دارد و این معنای عشق اوست. در صورتی که این نکته درک شود، زندگی انسان تغییر خواهد کرد.

خداوند شما را قبول کرده است، پس شما نیز به راحتی می‌توانید خود را دوست داشته باشید. خداوند همهٔ شما را مورد لطف و رحمت قرار داده است، پس شما نیز می‌توانید خویش را مورد لطف و توجه قرار دهید. آنچه که خداوند در مورد شما انجام می‌دهد را می‌توانید خود برای خویش انجام دهید، در این صورت خواهید توانست نسبت به هرکس دیگر و هر چیزی در هستی عشق بورزید و مهربان باشید... در این صورت نه تنها انسانها بلکه پرندگان، حیوانات، درختان و حتی سنگها را نیز دوست خواهید داشت و در صورتی که چنین اتفاقی برای شما نیفتد، هرگز به حقیقت نخواهید رسید.

تنها هنگامی روحانیت قابل درک خواهد بود که طعمی از آن را چشیده

باشید و اندکی رنگ و بوی روحانیت گرفته باشید. چشمهای ما می‌توانند نور را ببینند، زیرا چیزی از جنس نور در آنهاست. گوشهای ما می‌توانند صداهای مختلف را بشنوند به این علت که ابزاری که دریافت کنندهٔ صداست در آنها قرار دارد. تا زمانی که انسان روحانی نشده باشد، قادر به درک روحانیت نخواهد بود و راه و روش روحانی شدن نیز عاشق بودن و مهر ورزیدن به همگان است.

* * *

زندگی کردن در حالت عادی کافی نیست، زندگی را باید جشن گرفت. تنها کسانی واقعاً زندگی می‌کنند که هر لحظه از زندگی آنها تبدیل به جشن و سرور شده است. هر آنچه را انجام می‌دهید با روحیهٔ جشن و شادی انجام دهید، انگار که شادی و سرور از تمام وجود شما در حال جاری شدن است و به این ترتیب به آرامی با جشنی که همیشه در هستی در حال اتفاق افتادن است هماهنگ و همنوا خواهید شد. مسألهٔ مهم در اینجا فقط همین هماهنگی و همنوایی با هستی است.

به این ترتیب کلیدی سرّی را کشف خواهید کرد... اگر همیشه این روحیهٔ جشن و شادی را حفظ کنید، منِ وجودتان ناپدید می‌شود و هستی از طریق شما به جشن و شادی می‌پردازد. در این صورت نه تنها در هنگام بیداری، بلکه هنگام خواب نیز این جشن و شادی ادامه خواهد داشت و این هدفِ نهایی قدم گذاشتن در راه و سیر سلوک است.

* * *

عشق نیاز به دلی پُرجرأت دارد. بزرگترین شهامت در زندگی این است که انسان وجود خود را در عشق حل کند. هیچ شجاعتی بالاتر از این وجود ندارد. همهٔ انسانها از نابود شدن و مردنِ نفس خود هراسان هستند، زیرا به نظر می‌رسد نابود شدن نفس مساوی است با نابود شدن انسان. ولی اصلاً

اینطور نیست. در واقع مرگِ نفس به گونه‌ای قدم گذاشتن در تاریکی محض و دنیای ناشناخته است و به همین علت است که نیاز به شهامت دارد.

عشق اکسیری است که به وسیلهٔ آن می‌توان نفس را حل و ناپدید کرد و هنگامی که دیگر نفس وجود نداشته باشد، روحانیت خود را می‌نمایاند. روحانیت هنگامی رخ می‌نماید که دیگر نفس در میان نباشد.

* * *

اعتماد و توکل از هدایای پربهای الهی هستند. توجه داشته باشید که اعتماد کردن و ایمان داشتن با هم تفاوت دارند. ایمان داشتنِ کورکورانه، مصنوعی و مجازی است. هنگامی که از چیزی آگاهی ندارید ولی کورکورانه آن را باور می‌کنید به نوعی دچار خرافات شده‌اید. علت اصلی این نوع ایمان، وجود ترس در آدمی است. در واقع انسان به این نوع ایمان می‌چسبد که از درون احساس امنیت کند.

اعتماد پدیده‌ای است کاملاً متفاوت، صد و هشتاد درجه مخالف ایمانِ کورکورانه. اعتماد نوعی تجربه است. اعتماد تنها هنگامی اتفاق می‌افتد که خداوند انسان را شامل الطاف خود کند. اعتماد چیزی نیست که انسان خود بتواند آن را خلق کند. تقریباً سیصد نوع مذهب مختلف روی کرهٔ زمین وجود دارد و انسان می‌تواند به هر یک از آنها کورکورانه ایمان آورد. ولی این ایمان آوردن تنها باعث هدر رفتن زندگی او خواهد شد، زیرا هرچه انسان چشم‌بسته‌تر ایمان بیاورد، کمتر به جستجو خواهد پرداخت و انسان بدون جستجو هرگز به حقیقت نخواهد رسید.

اعتماد از خداوند می‌آید. تنها کاری که لازم است انجام دهید این است که قلبی باز و پذیرا داشته باشید. ایمانِ کورکورانه شما را بسته و متعصب می‌کند. انسانهایی که کورکورانه پیروی می‌کنند همانند انسانهایی که ایمان ندارند هرگز به حقیقت دست نخواهند یافت. پیروی کورکورانه و بی‌ایمانی

پسرعموی یکدیگرند. هدیهٔ الهیِ اعتماد شامل افرادی می‌گردد که به سادگی و بدون تعصب باز، پذیرا و در دسترس هستند. کاملاً باز و آمادهٔ پذیرش باشید و روزی خواهد رسید که اعتمادی شگرف سراپای وجود شما را فرا می‌گیرد؛ اعتماد به هستی، به زندگی و هر آنچه که وجود دارد. اعتماد اساس و پایهٔ رشد و آگاهی است.

***

عشق چیزی نیست مگر شکوفا شدن دل آدمی، و شکوفه‌های دل انسان همگی سفید هستند. رنگ سفید تمامی رنگها را در خود دارد و زیبایی آن در همین است. سفید به معنای تمامی هفت رنگِ رنگین کمان است. سفید رنگی است دارای چندین بُعد. هیچ یک از رنگهای دیگر تا این اندازه غنی نیست، زیرا در هر یک از رنگها شش رنگ دیگر غایب هستند ولی در رنگ سفید همگی هفت رنگ حضور دارند. سفید غنی‌ترین رنگ است ولی برای درک غنای آن به بصیرتی خاص نیاز است. در صورتی که انسان دارای دیدی ژرف باشد، حتی پدیده‌های عادی نیز در نظر او غیرعادی و غیرمعمول به نظر می‌رسند. در صورتی که یک شاعر به چمنزاری ساده و معمولی نگاه کند، زیبایی و سرسبزی این چمنزار می‌تواند او را به شادی و رقص وادارد. در صورتی که انسان حالتی شاعرانه و عارفانه در دل داشته باشد، تمامی جهان اطراف برای او تغییر می‌کند.

عشق عادی‌ترین تجربه‌ای است که در زندگی آدمی اتفاق می‌افتد، زیرا همهٔ انسانها با عشق زاده می‌شوند. در صورتی که انسان بتواند همراه عشق صعود کند و به ماوراء برود، شگفت‌انگیزترین و غیرمعمول‌ترین اتفاق در زندگی‌اش رخ می‌دهد. هنگامی که عشق راستین در قلب انسان پدیدار شود، لطف الهی خودبخود شامل حال او می‌شود. انسانی که هرگز از عشق بویی نبرده، خشک و بی‌روح است و انسان عاشق همیشه هاله‌ای از شادی و

آرامش گرداگرد خویش دارد.

***

ذهن کور و کر است در حالی که دل کاملاً عکس آن است. دل کاملاً شنوا و بیناست و حتی قابلیت درک پدیده‌هایی که به چشم ظاهر دیدنی نیستند و صداهایی که با گوش ظاهر شنیده نمی‌شوند را دارد. هستی پر است از پدیده‌هایی که درک آنها نیاز به دل دارد و بس.

از ذهن به دل سفر کنید. کمتر فکر کنید، ولی بیشتر احساس کنید.

***

«مدی‌تیشن» (مراقبه) ترجمهٔ کلمهٔ «دیانا»[1] از زبان سانسکریت است ولی معادل درستی بر آن نیست، زیرا «دیانا» به معنای حضور و آگاهی مطلق بدون وجود هرگونه موضوعی است، در حالی که «مدی‌تیشن» به معنای تمرکز و توجه بر روی موضوعی خاص است. در صورتی که بر موضوعی خاص توجه کنید یا به عبارتی بر آن «مدی تیت» کنید، به هر صورت به نوعی در حال فکر کردن هستید. «دیانا» حالتی است که در آن هیچ گونه فکری وجود ندارد و در واقع نوعی «بی‌ذهنی» است. کلمهٔ ژاپنی «ذن»[2] نیز همان «دیانا» است که تغییر شکل یافته، و همین کلمهٔ «دیانا» است که در زبان چینی تبدیل به «چوان»[3] شده است. «ذهن» بدون «فکر» همانند آینه‌ای خواهد بود که چیزی را منعکس نمی‌کند؛ مراقبهٔ واقعی چنین حالتی است. این حالت لطف و برکتی است از جانب خداوند. انسان باید مراقبه کند و در سکوت منتظر آمدن چنین حالتی باشد تا خداوند آن را به او هدیه کند.

پیروان طریقت «ذن» سالهای سال در سکوت و آرامش به مراقبه می‌نشینند و به آهستگی ذهنشان از حرکت و فعالیت بازمی‌ایستد و افکار

1 - Dhyana
2 - Zen
3 - Chuan

موجود در آن ناپدید می‌شود. در نهایت روزی پس از ده سال، بیست سال یا سی سال ـ کسی واقعاً نمی‌داند ـ ذهن کاملاً ناپدید می‌شود. در این حالت دیگر هیچ گونه شلوغی و اغتشاش افکار در ذهن وجود نخواهد داشت و فقط و فقط سکوت و آرامش حکمفرما خواهد بود. هنگامی که ذهنی وجود نداشته باشد دیگر «منی» نیز وجود ندارد زیرا ذهن شما همان «منیّت» شماست. ناپدید شدن ذهن همان ازمیان رفتن نفس و منیّت است.

در شرق توجه بسیاری به این نکته شده است که چگونه می‌توان منیّت را انداخت و از شر آن خلاص شد. در حقیقت مراقبهٔ واقعی نیز چیزی جز همین انداختن نفس نیست. مراقبهٔ واقعی یک «هیچ کس» شدن و هیچ بودن است.

* * *

همهٔ ما از نور ساخته شده‌ایم و از نور متولد گشته‌ایم. ماده‌ای که ما از آن ساخته شده‌ایم چیزی نیست جز نور و روشنایی. متأسفانه تنها تعداد بسیار اندکی از این مسئله آگاه هستند. زمانی که آگاهی در وجود انسان رشد و تعالی یابد، او بسیار شگفت‌زده خواهد شد، زیرا درونی‌ترین هستهٔ وجود او از هزاران خورشید، نورانی‌تر خواهد بود. این روشنایی عظیم‌ترین نوری است که در هستی وجود دارد. نکتهٔ بسیار عجیب‌تر در این است که حتیٰ عظیم‌ترین خورشیدها نیز بالاخره روزی سرد و خاموش خواهند شد، در حالی که نور درونی انسان همیشگی و جاودان است. در واقع این نور ازلی و ابدی است، یعنی آغاز و پایانی ندارد. عدم آگاهی از این نکات معادل باقی ماندن در بدبختی و بیچارگی است در حالی که آگاه شدن از آنها یعنی لطف و عنایت پروردگار.

در جستجوی این نور باشید. آن در وجود شماست. همهٔ ما از نور متولد شده‌ایم.

* * *

خداوند به معنای «آن چیزی است که وجود دارد»؛ معنای بسیار زیبایی است و تنها راه درک این معنا و رسیدن به آن «عشق ورزیدن» است. تا آنجا که می‌توانید به همهٔ هستی عشق بورزید. اجازه دهید این عشق با تمام وجود و بدون قید و شرط هر آنچه وجود دارد را در برگیرد و در این صورت قادر به درک خداوند خواهید برد. خداوند در همهٔ هستی به صورت هماهنگی، نظم و شادی متجلی شده است.

* * *

هر سالکی باید به صورت معبدی درآید که خداوند در آن میهمان است. تنها کافی است شما یک قدم به سوی خداوند بردارید و خداوند حداقل هزار قدم به سوی شما برخواهد داشت. اجازه دهید «عشق» ذکر شما باشد. نه اینکه دائماً تکرار کنید «عشق، عشق، عشق...» بلکه در عشق زندگی کنید. تحت هر شرایطی، خوب یا بد، پیروزی یا شکست، به طور یکسان در عشق زندگی کنید. تحت هیچ موقعیتی عشق را فراموش نکنید. این تنها کاری است که باید انجام دهید. طریقت حقیقی چیزی جز این نیست.

* * *

تنها رازی که دانستن آن در زندگی اهمیت دارد، راز هماهنگی و همنوایی با خویش، دیگران و کل هستی است. در حالت عادی مردم دائماً در حال برخورد و تصادف با خود، دیگران و هستی می‌باشند. در واقع زندگی آنها از این برخورد در سه جبههٔ ذکر شده تشکیل شده است. نتیجهٔ این برخوردها چیزی نیست مگر ایجاد بدبختی و مشکلات بیشتر. اصلاً برخورد و ناهماهنگی معادل مشکلات و بدبختی‌هاست و هماهنگی به معنای شادی و سرور است. در صورتی که انسان به جای مخالفت با هستی به آن اعتماد کند و عشق بورزد، هماهنگی و همنوایی خود به خود به وجود خواهد آمد.

مخالفت با هستی باعث تقویت نفس می‌گردد و اعتماد به آن نفس را حل می‌کند و از میان می‌برد. انسان باید ابتدا از خودش شروع کند. اولین قدم باید خلاص شدن از تضادها و مخالفتهای درون خود انسان باشد. انسانهای بسیاری دائماً در درون خود در حال جنگ و درگیری هستند و این درگیری‌ها باعث می‌شود انرژی آنها به میزان قابل توجهی به هدر رود. در این درگیری‌های درونی هرگز کسی پیروز نمی‌شود، زیرا طرفین مقابل در واقع «خود» انسان هستند. درست مثل این است که دو دست انسان با یکدیگر درگیر شوند. در این صورت تنها انرژی و زندگی شما به هدر خواهد رفت و هیچ نفعی در این درگیری وجود نخواهد داشت. به جای این درگیری، هر دو دست شما می‌توانند با هم هماهنگ باشند و کارهایی بزرگ انجام دهند. بدن، ذهن و روح انسان در صورتی که با هم هماهنگ و یکی شوند می‌توانند معجزات بزرگی بیافرینند.

هنگامی که شما با خود در هماهنگی بسر می‌برید، هماهنگی با دیگران بسیار ساده خواهد بود، زیرا دیگران چیزی نیستند مگر انعکاس خود شما و هنگامی که شما با دیگران در هماهنگی بسر برید هماهنگی با هستی بسیار بسیار ساده خواهد بود. این هماهنگی به قدری آرام و سهل اتفاق می‌افتد که حتی متوجه نخواهید شد چه زمانی رخ داده است. در این هماهنگی است که انسان با طبیعت و هستی یگانه می‌گردد. این هماهنگیِ سه گانه است که باعث درک و آگاهی انسان از وجود خداوند می‌شود... و پدیده‌ای است روحانی.

***

آرامش به تنهایی کافی نیست مگر پر از شادی و سرور باشد. آرامش خوب است ولی کافی نیست. آرامش یکی از شرایط لازم برای مسرور بودن انسان است. انسان قبل از اینکه بتواند شادی و شعف حقیقی را تجربه کند لازم است در آرامش بسر برد. آرامش واقعی خود به قدری غنی و زیباست که

ممکن است این احساس را در انسان به وجود آورد که «این دیگر آخر کار است و من به مقصد رسیده‌ام». آرامش می‌تواند به انسان این احساس را بدهد که دیگر کار او به پایان رسیده و این خطرناک است، زیرا تا هنگامی که انسان مزهٔ شادی و سرور را نچشیده، در واقع هیچ چیز به دست نیاورده است. صرفاً در آرامش بسر بردن پدیده‌ای است منفی، در واقع نوعی خلأ است که خالی از حیات و زندگی است. در صورتی که در این فضای خالی پرندگان شروع به خواندن نکنند یا گلهای زیبا شروع به شکوفا شدن نکنند و موسیقی‌ای وجود نداشته باشد؛ در صورتی که آرامش تبدیل به جشن و سرور نگردد، این فضا چیزی کم خواهد داشت و نباید انسان در این مرحله متوقف شود. بسیاری از راهبان ادیان مختلف سالهاست که در این مرحله ـ یعنی آرامش تنها ـ مانده‌اند. آنها فکر می‌کنند که این مقصد نهایی است. در صورتی که این مرحله‌ای است که تنها باید برای مدتی در آن استراحت کرد و سپس گام بعدی را برداشت تا به مرحلهٔ سرور و شعف درونی رسید. هنگامی که سکوت شما شروع به خواندن ترانه‌های زیبا می‌کند، به مقصد رسیده‌اید. در این صورت خلأ شما دیگر خالی نخواهد بود بلکه پر و غنی خواهد شد. در این صورت این خلأ خالی و در عین حال پر خواهد بود. خالی از چیزهای بی‌معنی و پر از هر آنچه مهم و بامعنی است.

***

بزرگترین کاری که انسان می‌تواند در زندگی خویش انجام دهد، انداختن نفس است. هیچ کاری در زندگی ارزشمندتر، مهمتر و در عین حال مشکل‌تر از این وجود ندارد. انداختن نفس «تقریباً» غیرممکن است، ولی تا به حال برای افراد مختلف اتفاق افتاده است و امکان اتفاق افتادن آن برای شما نیز وجود دارد.

***

عشق یا کاملاً وجود دارد یا اصلاً وجود ندارد. عشق قابل تقسیم شدن به قطعات مختلف نیست، انسان نمی‌تواند تنها بخشی از آن را تجربه کند. عشق غیرقابل تقسیم شدن است، بنابراین وقتی اتفاق می‌افتد، به طور کامل اتفاق می‌افتد. تمامی انواع عشقهای دیگر چیزی جز فریب نیستند. آنها فقط بازی‌هایی هستند که شما را سرگرم خود می‌کنند.

هر چیز در این دنیا سرابی بیش نیست و زندگی بدون سراب بسیار مشکل است، زیرا در این صورت چیزی که انسان به خاطر آن زندگی کند وجود نخواهد داشت. به همین علت است که ما در هر لحظه در حال ساختن سرابهایی هستیم و فکر می‌کنیم آنها واقعی هستند. هنگامی که هر یک از این سرابها نابود می‌شود و ازبین می‌رود، بسرعت به جای آن ده سراب جدید درست می‌کنیم.

عشق سراب نیست بلکه تجربه‌ای است از واقعیت. عشق اصلاً در حیطهٔ ذهن نیست. انسان عاشق نمی‌شود بلکه به عشق تبدیل می‌شود. در این صورت عشق کامل است و این کمال دارای زیبایی و قدرتی بی‌کران است.

بخش پنجم

گزیده‌ای از

کیمیای ناب

پول به همراه خودش قدرت می‌آورد. با پول می‌توان هر چیزی را خرید بجز چیزهایی که اصلاً خریدنی نیستند. ولی متأسفانه اکثر مردم اصلاً توجهی به این چیزها ندارند. مراقبه را نمی‌توان با پول خرید، همینطور عشق، محبت، دوستی و سپاسگزاری را ولی هیچ کس به این چیزها توجه نمی‌کند.

* * *

با تمام وجود زندگی کنید، به طوری که هر لحظه از زندگی‌تان تبدیل به لحظه‌ای طلایی شود و تمامی زندگی‌تان زنجیره‌ای از این لحظات طلایی. فردی که این گونه زندگی می‌کند، هرگز نمی‌میرد چرا که وجودش تبدیل به اکسیری شده است که با لمس هر چیز آن را به طلا تبدیل می‌کند.

* * *

هیچ کس توجه کافی به تک تک افراد نکرده است و این مسأله علت ریشه‌ای تمامی مشکلات است. به نظر می‌رسد که اجتماع بسیار بزرگ است و هر فرد جزء کوچکی از آن است، به همین علت مردم فکر می‌کنند که می‌توانند جامعه را تغییر دهند و سپس افراد آن جامعه خود به خود تغییر خواهند کرد. این راه حل اشتباه است چرا که جامعه تنها یک کلمه است و هیچ روحی ندارد، تنها انسانها وجود دارند و در صورتی که آنها تغییر نکنند، تغییری در جامعه ایجاد نخواهد شد.

* * *

انسان با گنج بسیار پربهایی زاده شده است ولی در عین حال خصلتهایی حیوانی نیز در وجود او به ودیعه گذاشته شده است. وظیفهٔ ما این است که به هر شکل ممکن این خصلتهای حیوانی را از میان ببریم و فضایی کافی برای

این گنج گرانبها ایجاد کنیم تا به سطح آگاهی ما برسد و بتوانیم آن را با بقیه سهیم شویم. یکی از خصوصیات این گنج این است که هر چه بیشتر آن را با دیگران سهیم شوید، بیشتر خواهد شد.

* * *

مشکلات باعث رنج و ناراحتی ما می‌شوند، تنها به این دلیل که هرگز آنها را مورد توجه قرار نداده‌ایم تا بفهمیم چه هستند.

* * *

با این زندگی کوتاه و منبع انرژی محدود، خیلی احمقانه است که با عصبانیت، نفرت و حسادت همه چیز را خراب کنیم. این منابع انرژی و این زمان را در عشق، دوستی و مراقبه صرف کنید؛ این انرژی را طوری به کار برید که باعث تکامل شما شود و هر چه بیشتر متکامل شوید منابع انرژی بیشتری در اختیار شما قرار خواهد گرفت.

* * *

مقایسه به طور کلی اشتباه است. هر شخصی کاملاً منحصر به فرد است و هیچ کس همانند او نیست. اگر افراد به هم شبیه بودند، مقایسهٔ آنها درست بود ولی اصلاً اینطور نیست. حتی دوقلوها نیز کاملاً شبیه هم نیستند. یعنی غیرممکن است بتوانید فردی را پیدا کنید که کاملاً شبیه شما باشد.

* * *

یکی از اساسی‌ترین مسائل در زندگی این است که نباید زندگی را به دو بخش خوب و بد یا زشت و زیبا تقسیم کنیم، زیرا این تضادها با هم کل زندگی را تشکیل می‌دهند.

برای نیل به این مقصود تنها به اندکی طنز و شوخی نیاز است و به نظر من این طنز برای کسی که می‌خواهد نگاهی جامع و فراگیر به زندگی داشته باشد لازم است. مسائل کوچک و ناراحت کننده چه اشکالی دارند؟ می‌شود به آنها

خندید و از آنها لذت برد. ولی ما همیشه در حال قضاوت هستیم و این باعث می‌شود که جدی باشیم.

گلها زیبا هستند ولی خارها چطور؟ خارها هم بخشی از وجود گلها هستند. زندگی گل، بدون خار امکان‌پذیر نیست و خارها در حقیقت نقش محافظ گلها را بازی می‌کنند؛ پس دارای هدف و وظیفه هستند. ولی شما میان آنها فرق می‌گذارید و فکر می‌کنید گل زیباست ولی خار زشت است. درختی که گل و خار روی آن قرار دارد برای هر دو به طور یکسان شیره و غذا می‌فرستد. در وجود درخت هیچ گونه تقسیم‌بندی و قضاوتی وجود ندارد، درخت هرگز گلها را به خارها ترجیح نمی‌دهد بلکه هر دو آنها را با هم قبول می‌کند. در زندگی ما نیز می‌تواند چنین دیدگاهی وجود داشته باشد. چیزهای کوچکی در زندگی انسان وجود دارند که اگر در موردشان قضاوت کنیم زشت به نظر می‌رسند ولی زشتی آنها تنها به خاطر قضاوت ماست، در غیر این صورت آنها نیز نقش خاص خودشان را در هستی بازی می‌کنند.

* * *

کاری که «ذهن» انجام می‌دهد این است که دائماً در حال جدا کردن و تقسیم کردن است و اما کاری که «دل» انجام می‌دهد این است که به همبستگی‌ها و یکی شدنها توجه می‌کند؛ همبستگی‌هایی که ذهن از دیدن آنها قاصر است. ذهن چیزی فراتر از کلمات را درک نمی‌کند. ذهن تنها کلمات و مواردی که به طور منطقی درست به نظر می‌رسند را درک می‌کند. ذهن هیچ کاری به هستی، زندگی و حقیقت ندارد و به خودی خود تنها از خیالات و افکار مختلف تشکیل شده است.

زندگی بدون «ذهن» امکان‌پذیر است ولی زندگی بدون «دل» غیرممکن است و هر چه بیشتر انسان وارد عمق زندگی شود به مقدار بیشتری از دلش استفاده می‌کند.

* * *

هیچ کس برتر از دیگری نیست، هیچ کس از دیگری پایین‌تر هم نیست و هرگز کسی با دیگری برابر هم نیست. هر شخص کاملاً منحصر به فرد است. برابری انسان از نظر روانشناسی غلط است. هر کس نمی‌تواند «آلبرت اینشتین» یا «رابیندرانات تاگور» باشد. ولی این نکته بدین معنی نیست که رابیندرانات تاگور یا آلبرت اینشتین بالاتر از شما هستند. هر کس تجلی‌ای کاملاً منحصر به فرد است. بنابراین مسألهٔ بالاتر بودن یا پایین‌تر بودن و حتی یکسان بودن را باید به طور کلی فراموش کنیم و به جای آن درک کنیم که هر کس فقط و فقط تجلی‌ای منحصر به فرد است.

تنها کافی است به همه با عشق و محبت نگاه کنید و سپس درک خواهید کرد که هر فرد، صاحب خصوصیتی است که هیچ کس دیگری آن را ندارد.

* * *

تنها کارهایی را انجام دهید که برای شما خوشایند باشد، کارهایی که برای شما و اطرافیانتان شادی و خوشی به همراه بیاورد، کارهایی که به زندگی شما و اطرافیانتان نوایی خوشایند از شادی ببخشد.

* * *

همهٔ ما بخشهای مختلفی از یک واحد کل هستیم. هر کس را که مورد اذیت و آزار قرار دهید در حقیقت به خودتان ضرر رسانده‌اید و این مسأله در طولانی مدت آشکار خواهد شد. در حال حاضر ممکن است این نکته را درک نکنید ولی روزی آن را درک خواهید کرد و خواهید گفت: «خدای من، این زخم را خودم ایجاد کرده‌ام و حالا خودم در حال تحمل ناراحتی آن هستم»، در حالی که شما شخص دیگری را اذیت کرده بودید و فکر می‌کردید انسانها از همدیگر مجزا هستند. هیچ چیزی از چیز دیگر مجزا نیست. تمامی هستی یک کل واحد است. تنها با درک این مطلب است که برای همیشه

خشونت و آزار را ترک خواهید کرد.

* * *

انسان هنگامی غنی و پر است که با طبیعت همنوا و هماهنگ باشد. هنگامی که او با هستی همنوا نباشد کاملاً خالی است. او باید این خلأ را پر کند و حرص و طمع شروع به پر کردن این خلأ می‌کنند؛ با پول، خانه، لوازم لوکس، حتی دوستان و آشنایان و با هر چیز دیگر. زندگی با این خلأ ترسناک، ناراحت کننده و غیرممکن است.

برای ایجاد این احساس که وجود شما غنی و پر است دو راه وجود دارد؛ یکی اینکه با هستی همنوا و هماهنگ شوید... سپس احساس می‌کنید که پر و غنی هستید، پر از زیبایی‌ها، گلها، ستارگان و... این رضایت کامل است. ولی در صورتی که این کار را نکنید، همانطور که میلیونها نفر از مردم جهان چنین هستند، این امکان وجود دارد که درون خود را با هر گونه آشغالی پر کنید.

خیلی ساده است، طمع به این معنی است که وجود شما از خلأ رنج می‌برد و شما می‌خواهید آن را با هر چیز ممکن پر کنید و برای شما اهمیتی ندارد که آن را با چه پر می‌کنید. هنگامی که این مطلب را درک کنید از شر طمع خلاص شده‌اید.

* * *

هر کدام از شما یک گروه و جمعیت هستید، برای درک این مطلب فقط کافی است کمی دقیقتر و عمیقتر نگاه کنید و درک خواهید کرد که افراد زیادی درون شما زندگی می‌کنند. وقتی شما عصبانی هستید، شخصیت خاصی مالک وجود شما می‌شود و این گونه وانمود می‌کند که این شخصیت، شما هستید. هنگامی که محبت می‌ورزید شخصیت دیگری به همین شکل مالک وجود شماست و به نظر می‌رسد که این شخصیت نیز شما هستید. این مسأله نه تنها شما را گیج می‌کند بلکه برای هر کس که با شما برخورد می‌کند نیز گیج

کننده خواهد بود، زیرا نه شما و نه دیگران نمی‌توانید آن را درک کنید. همهٔ افراد دیگر هم به همین ترتیب یک گروه و جمعیت هستند.

هنگامی که میان دو نفر رابطه‌ای برقرار می‌گردد در حقیقت میان دو گروه رابطه ایجاد می‌شود. و به همین دلیل است که دائماً همه با هم در حال جنگ و جدال هستند زیرا خیلی کم اتفاق می‌افتد درست هنگامی که شخصیت محبت‌آمیز شما مالک وجود شماست برای شخص مقابل نیز همین حالت اتفاق افتاده باشد. وقتی که مثلاً شخصیت محبت‌آمیز شما مالک وجود شماست ممکن است فرد مقابل غمگین، عصبانی یا حتی نگران و ناراحت باشد و یا هنگامی که او مهربان است این احتمال وجود دارد که شما این گونه نباشید.

این شخصیتها دائماً در وجود شما در حال گردش هستند و در صورتی که اندکی دقت کنید متوجه آن خواهید شد، ولی هرگز نباید در این گردش دخالت کنید، زیرا دخالت باعث ایجاد بی‌نظمی و سردرگمی بیشتر خواهد شد. فقط آنها را آگاهانه مشاهده کنید. هنگامی که این شخصیتهای مختلف را آگاهانه و بدون قضاوت نظاره می‌کنید پس از مدتی متوجه خواهید شد که تماشاکننده‌ای هم وجود دارد که خودش هیچ یک از این شخصیتها نیست و این شخصیتهای مختلف تنها در مقابل او رفت و آمد می‌کنند.

این تماشاگر خودش هیچ یک از این شخصیتها نیست، چرا که یک شخصیت نمی‌تواند شخصیت دیگر را تماشا کند. این مسأله خیلی جالب است که یک شخصیت نمی‌تواند شخصیت دیگر را تماشا کند چرا که هیچ یک از این شخصیتها روح ندارند. آنها همانند لباسهای شما هستند، شما می‌توانید دائماً لباسهای خود را عوض کنید ولی لباسها متوجه این مطلب نمی‌گردند که شما در حال عوض کردن آنها هستید. شما لباستان نیستید پس می‌توانید لباسهایتان را عوض کنید، همینطور شما هیچ یک از این شخصیتها

نیستید و به همین علت است که متوجه این همه شخصیت گوناگون در وجود خود هستید، و اما در اینجا یک مطلب کاملاً روشن و مشهود است که چیزی دائماً در حال تماشای این بازی عوض شدن شخصیتهای مختلف در وجود شماست و این خود شما هستید.

پس این شخصیتهای مختلف را آگاهانه تماشا کنید و به خاطر داشته باشید که این تماشاکننده است که حقیقت اصلی وجود شماست. اگر به طور دائم در حال تماشای این شخصیتها باقی بمانید، آنها شروع به ناپدید شدن و از میان رفتن می‌کنند چرا که دیگر نمی‌توانند زنده باشند. آنها برای زنده بودن احتیاج به هویت دارند؛ هنگامی که شما عصبانی هستید این شخصیت دوست دارد شما نظاره کردن او را فراموش نمایید و فکر کنید که واقعاً خودتان عصبانی هستید، در غیر این صورت این شخصیت دیگر وجود زنده‌ای نخواهد داشت و ناپدید می‌شود. پس همینطور با آگاهی به تماشای این شخصیتها ادامه دهید و تمامی آنها ازمیان خواهند رفت و هنگامی که همهٔ آنها ناپدید شوند وجود حقیقی شما ـ که پیرو استاد حقیقی شماست ـ به خانهٔ خودش خواهد آمد.

در آن هنگام شما رفتاری کامل و حقیقی خواهید داشت و هر آنچه انجام دهید با تمام وجود خواهد بود و هرگز پشیمان نخواهید شد. در آن صورت همیشه در حال شعف و سرور خواهید بود.

***

شما جهان را آنطور که هست نمی‌بینید، بلکه طوری جهان را می‌بینید که ذهنتان به شما دیکته می‌کند. افراد گوناگون به اشکال مختلفی شرطی شده‌اند ذهن کاری نمی‌کند جز همین شرطی کردن. انسانها با مسائل مختلف مطابق شیوهٔ شرطی شدنشان برخورد می‌کنند. ما فکر می‌کنیم که یک نفر بالاتر است، یک نفر دیگر پایین‌تر؛ زنها از قدرت کمتری برخوردارند و مردها

قدرتمندتر هستند، یکی باهوشتر است و دیگری از هوش و ذکاوت کمتری برخوردار است. بشر این تقسیمات را انجام می‌دهد و همهٔ اینها لایه به لایه روی یکدیگر ذهنیت ما را تشکیل می‌دهند. در صورتی که شما قادر نباشید ذهن خود را کنار بگذارید و مستقیماً و با آگاهی خالص به هستی بنگرید، هرگز موفق به مشاهدهٔ حقیقت نخواهید شد. در این جهان بزرگترین شهامت این است که ذهن کنار گذاشته شود، و شجاعترین فرد کسی است که بتواند بدون مانع ذهن به این جهان بنگرد، درست همان گونه که هست، و این بسیار زیباست و کاملاً متفاوت.

* * *

در حقیقت ذهن بیماری شماست. کنار گذاشتن ذهن و نگاه کردن به واقعیت در آرامش و سکوت و بدون هیچ گونه فکری راه درست آشنا شدن با واقعیت است. در این صورت واقعیتی کاملاً متفاوت را درک خواهید کرد. درک واقعیت شما را از شر بسیاری از حماقتها و خرافات نجات می‌دهد و دل را از تمامی کثافاتی که آن را کدر کرده است، پاک خواهد کرد. نابسامانی‌ها از یک نسل به یک نسل دیگرمنتقل می‌شوند و شما تمامی گذشتهٔ این نسلها را با تمام عقاید نادرستشان به ارث می‌برید.

* * *

و من به شما می‌گویم که هیچ شر و نیروی شری در جهان وجود ندارد. تنها انسانهایی وجود دارند که آگاه هستند و انسانهایی که عمیقاً در خواب هستند. کسی که در خواب است قدرتی ندارد. کل انرژی هستی در اختیار انسانهای آگاه و بیدار است. یک انسان آگاه می‌تواند تمامی جهان را آگاه و بیدار کند، همانطور که یک شمع روشن می‌تواند میلیونها شمع دیگر را روشن کند و ذره‌ای از نورش کاسته نشود.

* * *

دوستی به دو صورت است. یکی دوستی که شما در آن یک نیازمند و گدا هستید و احتیاج دارید که دیگری شما را به خاطر تنهایی‌تان کمک کند. فرد مقابل شما نیز یک نیازمند است که از شما همین را می‌خواهد و طبیعتاً دو گدا نمی‌توانند به یکدیگر کمک کنند و بزودی درک خواهند کرد که گدایی کردن از یک گدا فقط نیاز را چند برابر می‌کند. پس هر دو خسته و عصبانی خواهند شد و فکر می‌کنند که فریب خورده‌اند، ولی در حقیقت هیچ کس، دیگری را فریب نداده است.

نوع دیگر دوستی کیفیتی کاملاً متفاوت دارد. این نوع دوستی به خاطر نیاز نیست بلکه به خاطر این است که شما به قدری پر و غنی هستید که می‌خواهید با شخص دیگری شریک شوید و به علت این شراکت و سهیم شدن، نوع جدیدی شادی و سرور وارد زندگی و وجود شما می‌شود که هرگز قبلاً تجربه‌اش نکرده‌اید، چرا که قبلاً همیشه در حال گدایی بوده‌اید. وقتی شما کیفیتی را شریک می‌شوید، دیگر به دنبال وابستگی به کسی نیستید بلکه با هستی و تغییرات زندگی جریان می‌یابید، زیرا برای شما اهمیتی ندارد این کیفیت را با چه کسی شریک می‌شوید. خیلی ساده است، چون شما پر و غنی هستید می‌خواهید با دیگران شریک شوید و هر کس به شما نزدیک شود شما او را سهیم می‌کنید و این شراکت خود علت سرور و حال خوش شماست.

* * *

مراقبه تنها راه حل تمامی مشکلات انسان است. مشکل ممکن است افسردگی، غم و اندوه، عصبانیت و یا هر چیز دیگری باشد. مشکلات ممکن است بسیار زیاد باشند ولی جواب یکی است و آن مراقبه است.

* * *

در لحظات خاصی شما آگاهی بیشتری دارید و در زمانهای دیگر آگاهی

کمتری دارید. پس این امکان در زندگی وجود دارد که موقعیتهایی را برای خود بیافرینید تا آگاهی بیشتری داشته باشید.

آگاهی پایه و اساس مراقبه است و هنگامی که حضور و آگاهی انسان افزایش می‌یابد، افکار مغشوش ذهن ناپدید می‌شوند. هنگامی می‌رسد که می‌توانید در آگاهی کامل بسر برید، در این صورت هیچ فکری وجود نخواهد داشت و ناگهان زمان بازمی‌ایستد.

* * *

عصارهٔ واقعی زندگی، درون شماست. در همین لحظه می‌توانید به درون خود بازگشت کنید و آن را تجربه کنید. تمام آنچه لازم است سفری است به درون خودتان در سکوت. من نام این سفر را «مراقبه» می‌گذارم؛ «سفری به درون وجودتان در سکوت» و در لحظه‌ای که هستهٔ اصلی وجود خود را پیدا کنید، در حقیقت هستهٔ اصلی تمام هستی را یافته‌اید.

* * *

مشاهده کردن یعنی یافتن آینه‌ای که در درون شماست و هنگامی که این آینه را پیدا کردید معجزه‌ها شروع به اتفاق افتادن می‌کنند. هنگامی که افکار خود را مشاهده می‌کنید، آنها شروع به ناپدید شدن می‌کنند سپس ناگهان با آرامش و سکوت بی‌نظیری مواجه می‌شوید که تا آن زمان کلاً از آن بی‌خبر بودید. هنگامی که حالات مختلف خود مثل عصبانیت، ناراحتی، غم و حتی شادی خود را آگاهانه مشاهده می‌کنید، آنها نیز ناپدید می‌شوند و تجربهٔ عالی‌تری از آرامش و سکوت را خواهید داشت و زمانی که دیگر چیزی برای مشاهده کردن وجود نداشته باشد، یک تحول و دگرگونی عظیم اتفاق می‌افتد؛ در آن زمان انرژی مشاهده به سوی خودش باز می‌گردد چون مانعی وجود ندارد که این انرژی را مسدود کند. هنگامی که هیچ مانعی در برابر مشاهدهٔ شما وجود نداشته باشد شما به اشراق رسیده و کامل شده‌اید.

بخش اول

زندگی

«زندگی چیزی است غیرممکن، نبایستی باشد، ولی هست. بودن ما، درختان، پرندگان، اینها همه معجزه است. واقعاً معجزه است، برای اینکه کل کائنات بی‌جان است. میلیونها و میلیونها ستاره و میلیونها و میلیونها منظومهٔ شمسی همگی فاقد حیات هستند. فقط بر روی زمین، این سیارهٔ ناچیز ـ که در مقایسه با کل کائنات ذره‌ای غبار بیش نیست ـ حیات و زندگی به وجود آمده است. زمین خوش‌اقبال‌ترین مکان در کل هستی است؛ چرا که در آن پرنده‌ها می‌خوانند، درختان رشد می‌کنند و شکوفه می‌دهند، انسانها عشق می‌ورزند، آواز می‌خوانند، می‌رقصند. واقعاً که اتفاقی غیر قابل باور رخ داده است.»

اوشو